

## اروا پوهنه او ملي وينتيا!

د درېمې نړۍ د هېوادونو يوه تر ټولو لويه ستونزه د حکومت او ملت تر منځ واټن يا په بله وينا د ملت وېره له حکومته ده. د پرمختلليو هېوادونو حکومتونه له خلکو وېرېږي خو په وروسته پاتې هېوادونو کې ملتونه له حکومتونو وېرېږي، علتونه يې ډېر دي، خو يو اساسي علت يې د خلکو په حکومت نه باور دی. ځکه خو په وروسته پاتې هېوادونو کې له ډېرو نورو اسبابو سره يو ځای همدا بې باوري هم د زياتو اروايي ناروغيو د ټوکېدا سبب گرځي، د معدې ستونزې، لوړ روحي فشار، اروايي ناروغي، اروايي نارامي، د شخصیتونو کمښت، د کمترې احساس، انديښنې، ژور خفگان، چې دا ټول بيا د عمرونو د کچې د ټيټوالي سبب گرځي او د پته ورته په لس گونو نورې ستونزې د درېمې نړۍ د هېوادونو د وگړو د ورځني ژوند ملگرتيا کوي. له بده مرغه افغانان د همداسې يوې بې باورۍ له امله ورځ تر بلې په نويو ناروغيو او ستونزو کې را ښکېل کېږي، د افغانانو اوسط عمر تر ۴۶ کالو پورې رسېږي، چې د سمې په کچه تر ټولو کمه خلک افغانان دي. په تېره بې وېره حالت کې وړاندې د ملت له ناپامۍ سره سم وي نو ورځ تر بلې مع په مور روان وي، د لويو خطرونو

سره مخامخ کېدوونکي دي، چې ښه مثالونه یې د افریقا په لویه وچه کې د گڼو هېوادونو ملتونه دي؛ سومالیه، کانگو، سوېلي سوډان او داسې نور.

خو هغه ملتونه چې د همدې ناروغیو په وړاندې د حکومتونو بې باوره سترگو ته لار نه څاري او خپله د خپلې ناروغۍ د درملنې لپاره لاس په کار کېږي، نه یواځې ځان د ناروغیو له بدو انزارو ژغوري، بلکې حکومت ته هم دا توان ورکوي، چې په پښو ودرېږي او له خپل ملت څخه باور ترلاسه کړي او یوې ښې راتلونکې لپاره لاس په کار شي، الحمد لله افغان ملت د همداسې یو تگلوري په لوري مزل پیل کړي، حنیف حیران یو له هغو افغان ځوانانو څخه دی چې د خپل ملت ژورو ناخوالو، د پردی ترشا ځورونکو اسبابو او د ژوند د بریاو په وړاندې د خنډونو په ښکولو او ماتولو کې برخه اخلي.

د افغان ملت شاوخوا ۷۵ سلنه ځوان کول جوړوي، چې ددې انرژي د پالنې او رغونې ته نه پام کولای شي افغانستان او په لویه کچه ټول افغان ملت یو لوی ناورین ته سوق کړي، چې اداره او کنترول به یې بیا پر سخت کار وي. د ځوانانو د روزنې لویه دنده هغه د کورنیو په غاړه ده، کورنۍ دې چې د ماشومانو په روزنه او پالنه کې تر بل هر چا ډېر اغېز لري، سره له دې چې ښوونځي، د ژوند چاپېریال، ملگري او داسې نور اړونده اسباب هم په کې خپل اغېز بنسټلی شي. افغانۍ کورنۍ باید د خپلې دندې په ارزښت پوه شي، او ددې کار لپاره ښه وسیله هغه د ارواپوهنې مطالعه او پوهېدا ده. ارواپوهنه په علمي توګه د انساني سلوک په هکله د زده کړې او احساساتو مطالعې ته ویل کېږي. اروا پوهنه د علومو یوه منظمه څانګه ده چې په ساینسي توګه د مغزو د کردار او فعالیتونو مطالعه په کې ترسره کېږي. ددې تر څنګ په

ارواپوهنه کې د ژوند ورځنۍ لارې چارې، چې په انفرادي او يا ټولنيزه توگه د ستونزو د حل او د ماغزو پورې اړونده ناروغيو په تداوي کې ترې کار اخيستل کېږي تر بحث لاندې نيسي. نولسمه پېړۍ د ارواپوهنې د علم پيل گڼل کېږي. په ۱۸۷۹ زېږديز کال د ارواپوهنې د علم د زده کړې د يو ځانگړي علم په توگه پيل شو، ځکه چې پدې کال الماني ساينسدان ويليم ونت (1) په ځانگړي توگه يو لابراتور د ارواپوهنې د زده کړې لپاره د ليزيگ (2) په بناړ کې تيار کړ، چېرته چې په لومړي ځل ارواپوهنه د يو تحليلي علم په توگه تر مطالعې لاندې ونيول شوه.

ونت د فلسفې د علم د ځان پېژندنې څانگه له نويو تخنيکونو سره په نوموړي لابراتوار کې وازمېله، دغه زمينستونه يې د ارواپوهنې تر نامه لاندې راوستل. ځان پېژندنه په فلسفه کې نېغ په نېغه د خپل زړه، فکر، خيال او اروا څېړنې او څارنې ته ويل کېږي.

ارواپوهنه مختلفې څانگې لري او حيران صيب د همدې پراخ علم د کلينيکي او مشورتي ارواپوهنې څخه مونږ ته په زړه پورې مضامين را اخيستي، نيم په نيمه اروا پوهان د کلينيکي او مشورتي ارواپوهنې په برخو کې کار کوي. کلينيکي ارواپوهان د غيري نورمال اخلاقو څېړنه، درملنه او مطالعه ترسره کوي، ولې مشورتي ارواپوهان د ډېرو لومړنيو فردي يا ټولنيزو ستونزو په حل کې کوښښ کوي، په عمومي توگه کوم کسان چې د مشورتي ارواپوهانو تر څېړنې لاندې وي هغوی غيري نورمال اخلاق لرونکي کسان نه گڼل کېږي.

مشهور اتريشي ارواپوه «زېگموند فرويد» هڅه وکړه چې انساني

<sup>1</sup> Wilhelm Wundt (1832- 1920)

<sup>2</sup> Leipzig University, Leipzig, Germany

<sup>3</sup>Introspection

چلند، په تحت الشعور کې د پټ رواني محرک ځواک تر اغېز لاندې وڅېړي، چې په دې لړ کې يې جنسي غريزې ته زيات ارزښت ورکړي. د ده په اند د انساني چلند تر شا په تحت الشعور کې ان له وړکتوب څخه ډېرې داسې انگېزې پټې دي چې موږ پرې خبر نه يو او هغوی زموږ د شخصيت پر جوړښت او چلند ژورې اغېزې ښکيني.

د انسانانو په ژوند کې له فطري اړتياوو څخه تر ټولو مهمه هغه مينه او دوستي ده، هغه انسانان چې په ژوند کې مينه او دوستان نه لري، نو پر بېلابېلو اروايي ناروغيو اخته کېږي. په دې اړه مشهور اطريشي اروا پوه، Alfred Adler (1870-1937) وايي: ټولې اروايي ناروغي له ټولني څخه د گونډه توب له امله پيدا کېږي، څومره چې موږ له ټولنيز ژوند څخه لرې کېږو، هومره به موږ په زياتو اروايي ستونزو او ناروغيو اخته کېږو.

له نېکه مرغه، حنيف حيران صيب د اروا پوهنې ارزښت ته په پام سره، ډېرې گټورې برخې را ژباړلي دي. په دې کتاب کې د نورو گټورو موضوعاتو تر څنگ داسې مسایل مطرح شوي، چې زموږ جگړه ځپلی ولس او ټولنه نېغ په نېغه ورسره لاس وگرېوان ده، لکه: د ماشومانو روزنې ته نه پام، د ماشومانو په روزنه کې د کورنۍ او چاپېريال اغېز، د ځوانې او بلوغيت په وخت کې د ځوانانو لازمو او سالمو بوختياوو ته نه پام، د انجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسووليتونه، د شخصيت د روزنې او ټوکېدا په وړاندې خنډونه، او نور. په دې کتاب کې د دغو اروايي ستونزو لاملونه او ورسره د درملنې او حل لارې هم په گوته شوي دي. د کتاب يوه مهمه ځانگړتيا دا ده، چې د اروا پوهنې هغه مسایل چې زموږ په دوديزه ټولنه کې تېر او له علمي بحث او مطالعې څخه لرې پاتې شوي په ډېره روانه او خوږه پښتو ژباړل شوي، نو ځکه له

دې اثر څخه ځوانان او د هغوی کورنۍ په ډېره ښه توګه ګټه اخیستی شي. زه له دې امله حیران صیب ته مبارکي او کور ودانی وایم او هیله ترې کوم، چې د ارواپوهنې په دغه مهمه څانګه کې د خپلو ژباړو لپړۍ لاپسې وغځوي او له همدې لارې خپل ولس ته لازيات ګټور خدمتونه ترسره کړي.

زما په اند که درانه لوستونکي غواړي په خپل ځان کې یو متوازن او سالم شخصیت ته وده ورکړي او یا ددې لپاره چې له نورو خلکو او په ټولیزه توګه له خپلې ټولنې سره له اروایي پلوه ښه مرسته وکړي، خپل اولادونو او د کورنۍ (پېغلې او هلکان) په ښه توګه وروزي، نو ددې ګټور کتاب لوستل دې نه هېروي.

ډاکتر ځلانند

۱۳۹۱ کب، عربي متحده امارات

## ډاکتر حیرانه! ژوندی خو اوسې!

یو وخت (د بسوونځي زده کوونکی وم) چې د پارسي ژبې دا شعر  
منځې ته راغی، چې:

در این دنیا کسی بیغم نه باشد  
اگر باشد بنی ادم نه باشد

زه خپلې بنیاد مې ته خوشحاله وم چې غمونه راسره ډېر دي او په  
همدې خاطر بني ادم يم، ډېر وخت مې په غمونو او دردونو کې تېر کړ او  
له خپل خیال و د پارسي ژبې پورتنی شعر سره سم په خپل بنیاد متوب  
کې پاتې شوم.

وروسته مې د ارواپوهنې ځینې کتابونه ولوستل، تر ډېره مې یې په  
ژوند تاثیر وکړ او له ډېرو غمونو یې خلاص کړم، زه چې د خپل ځان په

اړه خبرې کوم، په دې خاطر چې زه د خپلې ټولنې يو مثال یم، د ماشومتوب له مهاله زما او زما په څېر زموږ د ټولنې د ډېرو ځوانانو روزنه ممکن هغسې نه وي شوی، څنگه چې په کتابونو کې ښودل شوي ده او کتابونه يې وايي، موږ او تاسې په خپلو کورونو کې، له کورونو څخه دباندې، په ښوونځي، پوهنتون او... هر ځای کې د خپلو کشرانو شخصیتونه وژنو، هغوی ته د کمۍ احساس ورکوو چې همدغه د کمۍ احساس هغوی له ژونده زړه توري کوي، کله چې ماشوم ته په ماشومتوب کې د کمۍ احساس ورکړل شو، کله چې ماشوم ته په کورنۍ کې وويل شول چې (مه کوه، مه غږېږه، کمعقله، لوده، ته نه پوهېږې، په دې خبرو، کارونو کې ستا څه کار؟ او...) بس وگڼئ چې له همدې ځايه مو هغوی ووژل او هغوی به په خپل ټول راتلونکي ژوند کې سرلورې ژوند ونه کړي. دا ټولې خبرې ما ته هم شوي دي، تاسو ته هم شوي دي او هغه بل ته هم شوي دي او بېرته يې همدا زه، تاسو او هغه بل، هره ورځ په خپلو خپلو کورنيو کې ماشومانو ته کوو. همدا زموږ د ژوندانه بدبختي ده.

ارواپوهان وايي چې د انسان د ځور يو لامل دا دی چې د هغه واقعي ژوند د هغه له خيال سره توپير لري، کله چې زما د واقعي ژوند او زما د خيالاتو ترمنځ واټن موجود وي، زه مجبورېږم چې له خپل واقعي ژونده تېښته وکړم او خپلو خيالاتو ته پناه يو شم، ځکه زما په واقعي ژوند کې پر ما سر او زړه ډوله محدودیتونه دي، پابندی دي؛ خو زه په خپل خيالي ژوند کې آزاد یم، زړه مې ډېر غواړي چې له واقعي ژونده لرې په خيالي ژوند کې پاتې شم، چې هلته پاتې شوم؛ نو واقعي ژوند رانه پاتې دی او ستونزه له همدې ځايه راجوړه ده، ځينې ځوانان چې مرگ غواړي او په ژوند تنگ وي، همدا له خپل واقعي ژوند تر ټولو لويه تېښته ده.

مور او تاسې نه شو کولای چې د انسانانو په خیالاتو پابندی ولگو او د هغوی فکرونه ور محدود کړو؛ خو کولای شو چې د هغوی په واقعي ژوند کې د بدلونونو راوستلو لپاره ځینې ذهنونه آماده کړو، که مور خپل ځینې ځوانان د هغوی د ژوند واقعیتونو منلو ته هم آماده کړل؛ نو ستونزه به تر یوې اندازې حل شوي وي، دا کار د ارواپوهنې پورې اړونده کتابونو له لارې کېږي، زه د دې بڼه مثال یم چې زما په ژوند کې ډېر بدلونونه د کتابونو له لارې راغلي دي.

زما یار ډاکتر صاحب حنیف حیران (د ځوان او خوښ او سپېدو هنر) تر سرلیک لاندې کتاب ژباړلی دی او په کې یې د ځوانانو او پېغلو هغو ځورونو، غمونو او دردونو له منځه وړلو لپاره لارې چارې په ګوته کړي دي چې دوی یې په ورځني ژوند کې لري. ډاکتر صاحب ډېر لوی کار ځکه کړی دی چې مور او تاسې هره ورځ په خولو وایو، چې ځوانان د ټولني د ملاد تیر حیثیت لري، که مور خپل ځوانان او پېغلي له غمونو، نهیلیو او ځورونو څخه راوویستې، نو وګڼئ چې خپلې ټولني ته مود سبا د بڼه ژوند هیله او خوښي ورکړې ده، همدا ځوانان او پېغلي زمور د راتلونکي نسل پلارونه او میندې دي، که د دوی په ژوند کې خوښي موجوده اوسي؛ نو زمور راتلونکی نسل هم له ځور خلاص دی او په دې ډول به مور ډېر بڼه راتلونکی ولرو.

زما د یو مشر دا خبره هېڅ نه هېرېږي چې (له ستونزو یوازې شکایت کافي نه دی؛ بلکې د ستونزو له منځه وړلو لپاره مبارزه او هلې ځلې په کار دي) دا کتاب د ډاکتر صاحب ډېره لویه مبارزه ده چې د ستونزو له منځه وړلو لپاره یې کوي. زه باوري یم، چې که زمور ځوانان او پېغلي دا کتاب ولولي؛ نو د هغوی په ژوند کې به ډېر بدلونونه راشي او هغوی به خوښ شي، بیا ټول په خدا خدا له خپلو ځانونو سره وایي چې (ډاکتر



د خوان او خوښ او سپېدو هنر

---

حيرانه! ژوندی خو اوسې په دې ښکلي کتاب (زه هم په تلو تلو کې تر  
نورو دمخه دا غږ په ډاکټر صاحب کوم چې) ډاکټر حيرانه! ژوندی خو  
اوسې) او هم ورته د دې کتاب د چاپ مبارکي ورکوم او تاسې درانه يې  
لوستو ته رابولم.

مینه او درنښت  
هجرت الله اختيار  
۱۳۹۱ د کب ۲۲ مه  
ننگرهار پوهنتون

## دا کتاب څه راته وايي؟

ما بنام ناوخته چې به کور ته ورسېدم، ډوډۍ به مو وخوړه او بيا به مې کمپيوټر چالان کړ چې يوشی وليکم، يو مطلب وژباړم او يا مطالعه وکړم. دوه نيم کلن مجيب الله به مې راغی په غېږه کې به مې کېناست او کار ته به يې نه پرېښودلم. د کيبورډ په تنيو به يې گوتې وهلې، زما ليکنې به يې راښکې کړې او وروسته خويي د کمپيوټر د بندولو تهي هم پيدا کړې وه، چې محضې مخ مې بلې خوا ته شو، ده به خپل کار وکړ. ما به چې هرڅه ويل چې وه گرانه، په کمپيوټر کار مه لره. ده به ويل: «نو ته ولې په کې کار لرې؟» «ولې ما ته هم کمپيوټر نه اخلې؟» کله خو به بلې گوتې ته ځنې وټنستېدم، ور به مې راپسې پورې کړ، خو بيا به د تشناب په پلمه له مور ه ځان خطا کړ او ور به يې په سوکانو ډباوه چې خلاص يې کړه.

که مې له دې هر څه سره سره خپل کار وکړ، بيا به رته شو چې زه

کښته (د کور لومړۍ پور ته) بابا ته ځم. مجبور شوم، د ده په خاطر مې د شپې کارونه بند کړل. په دې کتاب کې یوه خبره همدا راته کېږي، چې اولادونه مویوازي ډوډۍ او کالي نه رانه غواړي، مینه هم رانه غواړي. مور باید خپلې کورنۍ ته، خپلو ماشومانو ته وخت ورکړو، ورسره مجلس وکړو، د ملگرو په شان ورسره خواله وکړو. نن سبا تلویزیونونو غم جوړ کړی، اکثره کورنۍ به وگورې چې د ماښام له شپږو بجو سریالونو ته کېږي، تر لس یوولسو بجو پورې. دا شی د کورنیو تر منځ مینه کموي.

زه چې ورکې وم، فکر مې کاوه چې پر هیچا گران نه یم. احساس مې کاوه چې نور وروڼه مې پر مور باندې ډېر گران دي. ان تردې چې یوه ورځ مې یوه ملگري ته کیسه وکړه چې زه د دوی زوی نه یم، زه یې چېرته پیدا کړی یم، خدای خبر چې اصلي مور و پلار به مې څوک وي. دا کیسه مې له ځانه جوړه کړې وه؛ خوزما واقعي احساس همدا و. ممکن زه به ډېر ځانغوښتونکی او خود خواه به وم؛ خو بیا هم د مور و پلار نه پام دغه احساس راکې پیاوړی کړی و. اتم ټولگي ته چې لارم، ځان سره مې فکر وکړ چې که له کوره لرې اوسم، په مور و پلار به مې قدر ډېر شي. حربي ښوونځي ته لارم. هلته به یوازي د پنجنشنبې له ماسپښینه د جمعې تر مازدیگره رخصت وو چې کورونو ته لاړ شو، نور نو شپه ورځ به په حربي ښوونځي کې پراته وو. دې کار نتیجه ورکړه. هره جمعه چې به کور ته تلم، مور به په مخ ښکلولم، هوسانه به یې راته پخوله او نازولم به یې.

ما دې کار ته ارواپوهان تېښته وایي. څوک چې د حقارت احساس لري، د دې احساس د جیره کولو یوه لاره تېښته گڼي. خوزما تېښته داسې وه لکه څوک چې له بارانه وتښتي او تر ناوې لاندې کېږي، عسکري قیودات، د قوماندانو سپي توب، نا انساني چلند، په نه

ګناه سختې جزاګانې، سپکې سپورې، رتنې... هلته مې اروا داسې وځپل شوه چې په کراتو مې ذهن ته د ځانورنې خیال راغی؛ خود اروا پوهنې د ځینو کتابونو لوستل راسره مرسته وکړه چې دا هرڅه وزغمم. په هغو کتابونو کې یو هم په فارسي کې د ډیل کارنګي «آیین زندگی» و چې اوس ډاکتر صاحب ابراهیم شینواري پښتو کړی او «د ژوند لاره» یې نومولی دی. له حربي بنسټونو چې خلاص شوم او طب پوهنې ته کامیاب شوم، یوه ورځ مې د کابل په زړه (د فروشګاه سیمه) کې فریبا ولیده. دا مې په اووم ټولګي کې ټولګیواله وه. ویې پېژندلم، کور ته یې ورسره بوتلم. مور لږه موده سره ټولګیوال پاتې شوي وو؛ خو ښه وخت مو سره تېر کړی و. په صنف کې مو څلور نجونې وې. یو ځل د جمعې ورځ کې د صنف پاکولو ته تللي وو، دا وطلبانه کار و. ټول لګیا وو د خپلو صنفونو بنسټې او دېوالونه مو پاکول. د اتم ټولګي څو هلکان راتوتل چې زموږ نجونې وځوروي. موږ ورسره جنګ وکړ او ورباندې بر شوو. موږ د خپل ټولګي پر نجونو ګران وو، فریبا به زه لالا بللم. اوس نو تر څلورو کلونو وروسته یو ځل بیا دا مې خور شوه، زه یې لالا. دومره راباندې ګرانه شوه چې ټوله دنیا مې ترې څاروله. کور راته تنګ ښکارېده، زړه مې په ټوپونو و چې کله به فریبا خور وینم.

په اوونۍ کې به دوه درې ځله یې پوښتنې ته ورتلم. زما قسمت ښه و؛ خود هرچا داسې نه وي. دا کتاب زما د دې تجربه په اړه هم خبره لري: که مور و پلار اولاد ته لازمه مینه ورنه کړي، اولادونه یې دغه مینه له کوره د باندې لټوي. همدا وي چې کله کله په ناځوانه ملګرو او بد عملو انډیوالانو ورپېښ شي، نشو ته مخه کړي او غلط خلک ځنې جوړ شي. ممکن نجونې د کورنۍ د بې مهرۍ په وجه د ځاینو هلکانو په لومه کې بندې شي چې دوی ته به د مینې په نوم دوکه ورکوي او ژوند یې ورتباه

کوي. موږ ډېر ژر له خلکو سره انس او الفت پيدا کوو. غربيان له چا سره ژر نه انډيوال کېږي، دوی بنايسته وخت له چا سره تېروي چې ښه و بد يې ځان ته معلوم کړي، بيا ورسره د دوستۍ لاس ورکوي؛ خو موږ هغه د فارسي ژبو متل «یک روز دیدی آشنا، روز دیگر برادر». دا کار کله کله سړی پښېمانوي. موږ ځکه داسې يو چې له مور و پلاره مو کافي مينه نه ده ليدلې.

دا کتاب د جنسي بې لاريتوب او د ځوانانو د جنسي ستونزو په اړه هم بحث کوي. دا هغه موضوعات دي چې موږ ورباندې سترگې پټوو، ليکنه ورباندې نه کوو چې شرم دی؛ خو هغه شرم چې د دې موضوعاتو په اړه د نه معلوماتو په وجه پيدا کېږي، هغه له پامه غورځوو. موږ په جنسي مسايلو کې د زرکې چلند کوو چې په واورو کې سر ننه باسي او گومان کوي چې ښکاري يې نه ويښي ځکه دا پخپله ښکاري نه ويښي. موږ د هغه زلمکي په اړه فکر نه کوو چې په لومړي ځل احتلام کېږي او حيران وي چې دا څه شی دی؟ نجونې خو له مور سره راز لري؛ خو هلکان د کوڅې له ملگرو پرته بل څوک نه لري چې مشوره ورسره وکړي او ملگري يې هم تر دوی زياته تجربه نه لري. دا کتاب ځوانانو ته د موټک (جلق) وهلو له شره د خلاصون ښې عملي لارې چارې ښيي. زموږ اکثره نارينه داسې فکر کوي چې مېرمنې د کوروالیې په خوند نه پوهېږي. دوی مېرمنو ته يوازې د خپل شهوت د رفع کولو د وسيلې په سترگه گوري او په دې پسې سر نه گرځوي چې مېرمنې يې هم له مقاربتې خوند واخيست که نه؟ خو کامياب جنسي روابط، د مېرې او مېرمن تر منځ مينه زياتوي. په دې کتاب کې د ژر انزال کېدو چاره هم بيان شوې ده.

د دې کتاب بله په زړه پورې مقاله د اروايي ستونزو په اړه ده. جگړو، بې وزلۍ، نېستۍ او مهاجرتونو زموږ ډېر وگړو ته اروايي جنجالونه

پیدا کړي دي؛ خو په دې اړه لیکنې کمې لیدل کېږي. د دې مقالې لوستل له لوستونکو سره مرسته کوي چې د خپلو اروایي ستونزو ماهیت درک او چاره یې وکړي.

دا کتاب د وپرې، دقت، پر ځان باور، مذهب او له نورو سره د چال چلند په اړه هم گټورې خبرې لري؛ خو د کتاب پر ځینو مقالو باندې د مبالغې سبک غالب دی. مثلاً:

«هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف نه لري.» دا سمه ده چې سپورټ له سړي سره مرسته کوي چې له جنسي انحرافاتو ځان وساتي؛ خو دا نه ده سمه چې هېڅ سپورټمین به جنسي انحراف نه لري.

«که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اوونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هېڅ ډول ارویي او بدني ناروغۍ ونلرئ» په دې جمله کې هم مبالغه شوې ده. سپورټ د ځینو ناروغیو مخه نیسي؛ خو د ټولو یې نه.

په ځینو ځایونو کې د مقالو لیکوال داسې حکمونه کړي دي چې علمي بنیاد نه لري، لکه:

«... (تر ورزش وروسته) که تېرې یاست وارد واره اوبه یا نور مشروبات مه څکئ چې ډېر تاوان درته کوي.»

«کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زیان رسوي.»

په یوه نیمه مقاله کې ځینې خورا مهمې خبرې هېرې شوې دي. مثلاً د ورځني مهالوېش په مقاله کې د سهار له لمانځه څخه شروع د شپې تر ویدېدو پورې سپارښتنې شوې دي؛ خو په دې مهالوېش کې مطالعې ته هېڅ ځای نه دی ورکړل شوی.

د کتاب دغه ستونزې مې ځکه یادې کړې چې په پټو سترگو به یې هر

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

---

څه نه منو که نه نور خو ډېر گټور کتاب دی. زه یقین لرم چې دا کتاب به  
ډېر وپېغلو او ځوانانو ته ښه ملگری، پوه او خواخوږی مشاور، عملي  
لارښود او د ځینو ستونزو د حل مرجع شي.  
زموږ ټولنه داسې کتابونو ته سخته اړتیا لري. ډاکټر صاحب حنیف  
حیران لویه پېرزوینه کړې ده چې دا کتاب یې برابر کړی دی او هیله ده  
چې همداسې به لورین پاتې شي.

ډاکټر محب الله زغم  
کابل د ۱۳۹۲ د غوايي پنځمه

## خپلې خبرې

وايي چې په نړۍ کې د بېوزله او وروستو پاتې هېوادونو او ټولنو وگړي زيات په ډيپرېشن يا ژور خفگان اخته کېږي، هغوی ته د ژوند اسانتياوي نه رسېږي ژوند يې له ستونزو سره لاس او گربوان وي. له بده مرغه چې زمونږ د هېواد زيات وگړي هم په دې ناروغۍ اخته دي. د پرمختلليو هېوادونو وگړي بيا د ډيموکراسۍ او ازادۍ له وجې د جنسي بې لاريتوب په ناروغيو ډېر اخته کېږي. عجبه داده چې په داسې خلکو کې لوستي خلک ډېر وي، شنونکي حيران دي چې د داسې وگړو شمېر بايد چې کم وي؛ ځکه چې دوی د دې د ناورو پايلو په اړه ښه مطالعه او تجربه لري؛ خو بيا هم د دوی شمېر زيات دي.

په غربي ټولنه کې د جنسيت په اړه ډېر کتابونه کښل کېږي، هره ورځ په ورځپاڼو، مجلو او تلوېزيونو کې په دې اړه مطالب خپرېږي؛ خو هغه څه چې بايد خلک ترې پند واخلي، سرچپه خلک نور هم د جنسي بې لاريتوب خوا ته کشوي. دوی داسې لارښوونې خلکو ته کوي؛ چې د جنسي اندامونو او جنسي خوندونو کيسې هم پکې ځايوي. د مثال په ډول د بوايي او گرل فرېنډ (دهلک او نجلۍ د ملگرتيا) په اړه مشورې ورکړل شوې وي، د لومړي ځل يو ځای کېدو او د واده د لومړۍ شپې په



اړه پکې سپارښتنې شوې وي او په عين وخت کې نصيحت امېزې خبرې هم پکې وي، نو هغه وي چې خلک يې د نصيحتونو برخه دومره نه څاري، څومره چې يې د جنسيت په اړه دلچسپي وي.

زمونږ په ټولنه کې هم د داسې کتابونو او فلمونو مينه وال زيات دي چې د جنسيت په اړه پکې په زړه پورې خبرې شوې وي، دوی که د زده کړو په موخه داسې کتابونه رانيولی نو غوره به وه، زما گران ملگري اسدالله دانش راته کيسه کوله، چې علمي کتابونه ډېر کم مينه وال لري، هغه کتابونه چې د جنسي لارښوونو په اړه پکې معلومات زيات دي، هغه ډېر خلک اخلي، اوس سړی حيرانه شي چې زموږ د خلکو معلومات کم دي او که د خپلو عقدو د سرولو لپاره پکې جواز او لارې ځانته گوري. د داسې خلکو کمی هم نشته چې د واده او گډ ژوند په اړه هيڅ معلومات او پلان نه لري. هغوی له مېرمنې سره يو ځای کېدو ته گډ ژوند او واده وايي.

هغه څه چې بايد د مېرمن او مېرغه د گډ ژوند لپاره اړين دي هغه اړخونه هيڅ نه وي ورمعلوم. که ځای د شرم وي نو مونږ داسې بې شرمي کړې وي چې په يادولو يې سړی شرمېږي او چې د شرم نه وي هلته مونږ دومره شرم کړی وي چې د مېرمنو ټول حقونه مو تر پښو لاندې کړي وي. مونږ تر اوسه پورې خپلو هلکانو او نجونو ته د جنسيت په اړه د څه اظهار کولو موقع نه ده ورکړې او دا راته ډېر لوی شرم او بده خبره ښکاري. هغه پوښتنې چې د ماشومانو په زړونو کې وي هغه يې په ځوانۍ کې هم حل نشي او بالاخره گورو چې په لوی لاس مو خپل ماشومانو د جنسي بې لاريتوب خواته بوولي وي. ځکه چې دا د انساني فطرت غوښتنه وي چې هغه کوم شي ته اړتيا لري او په اړه يې معلومات ونلري؛ نو اړو مرو يې پلټنه کوي. هغه پلټنه که روغه وه نو ښه ده او که

روغه ونشوه، بيا يې ناوړې پايلې ترښو پايلو ډېرې وې. ارواپوهنه راته وايي چې تاسې له خپلو ماشومانو سره داسې چلند وکړئ؛ لکه له همرازه ملگرو سره، د دوی هر ډول خبرې واورئ او په اړه يې د دوی په ژبه اړين معلومات ورکړئ.

ما پخوا ترې دې کتاب هم د ارواپوهنې په برخه کې د جنسيت او جنسي بې لاريتوب او د حل لارو په اړه دوه کتابونه (اروايي خوبښي او بدني ځواک او نهيلي ولې؟) ژباړلي وو، چې خلکو ډېر خوبښ کړی و؛ خو لاهم په دې اړه نور معلومات ټولول راته اړين برېښېدل. يو کال پخوا مې ددې کتاب په راغونډولو او ژباړلو پېل کړی و؛ خود بوختياووله امله رانه وځنډيده. په تېر اخر مې دې ته هم کار وويل او توند کار مې پرې وکړو. له بېلابېلو کتابونو او برېښناپاڼو مې د ماشومانو د سالمې روزنې د جنسي بې لاريتوب د پايلو، ناروغيو، تشخيص او درملنې په اړه ځينې نيمگړي معلومات راټول کړل. نيمگړي مې ځکه ورته وويل چې زموږ د ټولنې د خلکو لپاره په دې اړه ډېر کتابونه ليکل پکار دي. په دې کتاب کې د خوبښ او بريالي او سپدو، پر خپل ځان د باور کولو، له نشه يي موادو پرهېز او پروړاندې يې مبارزه، د اولادونو د لازمې تربیې، د جنسي بې لارې توب پړاوونه، ځنډونه، ستونزې او درملنې په اړه ډېر جالب معلومات راوړل شوي دي. تر ټولو جالبه يې داده چې د اسلامي ارشاداتو او لارښوونو په رڼا کې له بېلابېلو کتابونو او برېښناپاڼو مطالب راخيستل شوي دي او ځای ځای پکې ما خپلې ځينې تجربې هم له درنو لوستونکو سره شريکې کړي دي. زما زړه و، چې پر دې سکالو تردې څو چنده زيات کار وکړم؛ خود ډېرو بوختياووله امله مې همدومره وکړل. که خيروې دالړۍ به پسې روانه وي او په نږدې راتلونکي کې به هغه هم خپور شي.

زه کله کله نهیلی شم؛ ځکه هغه څوک داسې کتابونو ته لاسرسی لري هغوی دې وړ خبرو ته بې ځایه خبرې او نصیحتونه وایي او دومره وخت ورسره نه وي چې داسې کتاب وپلوري او وې لولې، او یایې هم د گټو او زیانونو په اړه له نورو سره شریک کړي، او هغه څوک چې نالوستي دي او د دوی لپاره داسې کتاب لوستل تر ټولو اړین وي، هغوی نه شي کولی چې له دې رنگ ستونزو خبر شي او گټه ترې واخلي.

مونږ د خپلو ټولنې بې ځایه شرمونو دومره شرمگیر کړي یو، چې په عام مجلس کې خوڅه کوي په کتاب کې هم د جنسیت او جنسي اعضاوو نومونه، په اړه یې خبرې او حقیقتونه له خلکو سره ډاډه نه شو شریکولی. هغه څه چې پلار او مور یې باید زوی او لورته ورپه ډاگه کړي او ملگری یې ملگری ته وروښيي او لازمي لارښوونې ورته وکړي، مونږ دې حقیقتونو ته د شرم نوم ورکوو.

خدای دې وکړي چې دا کتاب هر څوک ولولې، عمل پرې وکړي او له نورو ملگرو سره یې هم شریک کړي.

په پای کې له درنو او زړه ته راتېرو ملگرو ډاکتر صاحب محب زغم، ډاکتر صاحب فیض محمد ځلانداو له ښاغلي هجرت الله اختیار څخه ډېره مننه کوم چې په دې کتاب یې خوږې او په زړه پورې سرریزې ولیکلې، وې هڅولم او په زړه پورې مشورې یې راکړې.

په ټوله مینه

ډاکتر محمد حنیف حېران، کابل د احمد شاه بابا مېنه

۲۴ حمل ۱۳۹۲ ل کال

## ماشومان څه شي ته اړتيا لري؟

يو شاعر وايي:

ماشومان که د مشرق که د مغرب دي

د خندا او د ژړا انداز يې يودی

گورئ! ماشوم که د غريب وي يا د مالدار سړي زوی وي، د هغوی اړتياوې تر ډوډۍ، جامو او آرام ژوند پورې نه وي محدودې. هغوی توجه، مينې، دلاسي او عاطفې ته اړتيا لري. تاسې از مېښت وکړئ، د مالداره سړي زوی ته يودوه د مينې خبرې وکړئ، دلاسه يې کړئ؛ نو سره او وچه ډوډۍ به هم در سره قبوله کړي او که د غريب سړي زوی ته دې په بې عزتۍ او غوسې خواږه او غوښې ورکړې، شايد هغه يې در سره قبولې کړي؛ مگر په زړه کې به يې د کرکې سيند درته په څپو وي. ماشوم له دې سره زړه رابښکون نلري، چې پلار يې د هغه لپاره څومره تکليف کوي او څومره کړاو سره د اولاد لپاره پيسې گټي او بيا خپلو بچيانو ته پرې خوراكي توکي او جامې رانيسي؛ خو نه داسې نه ده د ماشومانو غوښتنې نورې دي.

ماشوم غواړي، چې له مور و پلار سره کېږي، له هغوی سره خبرې وکړي او د هغوی خوږې خبرې واورې، هغوی غواړي چې په خپلو

معصومو حرکاتو او وړو وړو خبرو باندې ډاډ تر لاسه کړي، د کوچي د نورو ماشومانو په څېر له مور و پلار سره ولوبېږي، له هغوی سره و خندېږي، کله چې له بنوونځي څخه کور ته راستون شي، غواړي چې د ټولې ورځې گزارش مور او پلار ته واورې، هغوی غواړي، چې د شاوخوا ډېرو څیزونو په اړه له دوی ځنې پوښتنې وکړي او هغوی یې د دوی په څېر په معصومه او وړه ژبه پوی کړي؛ ځکه چې دوی ته په نړۍ کې هر شی نوی دی او که کوم شی پېژني هم؛ لکه نانځکه د هغې په اړه هم غواړي چې له دوی سره خبرې پرې وکړي.

اکثره ماشومان غواړي، چې د پلار خپلۍ په پښو کړي او منزل پکې وکړي، هغوی په اصل کې جوتول غواړي، چې د پلار د خپلیو او بوتانو پښو کولو سره هغوی هم د پلار غوندې لوی شوي دي او په کورنۍ کې همدومره مقام لري.

زیات مور و پلار د خپلو بچیانو معصومانه حرکتونه نه درک کوي؛ بلکې پر ځای د دې چې د دوی دا معصوم حرکتونه شاهانه وگڼي، نور یې پسې تهدیدوي، دا رنگ ماشومان پخپل دې کوچني ژوند کې ډېر څه کول غواړي او که کار پرې وشي، کولی یې هم شي؛ خو مور و پلار، کورنۍ، چاپېریال او ټولنه دې ته نه وي جوړه، چې زمونږ دې لولپه ټولني د کوچني دې شازاده و اوسي او خپلې هیلې یې ترسره شي. زمونږ د ټولني د داسې ماشومانو پر زړونو باندې د وخت له تېرېدو سره د وهم او ډار خپسې کېږي، ماشومانه جذبات یې ساړه شي او بلا پوښتنې یې تر پایه پورې بې ځوابه پاتې شي. هغوی بیا هم غواړي چې د خپلو جذباتو اظهار په څه نا څه ډول وکړي؛ مگر یو غیبی لاس یې خوله ورپټه او ژبه یې وروتړي. بیا که څوک هغه ته د څه ویلویا د څه کولو موقع هم ورکړي، هغه د ویلو او کولو توان نلري.

دا وړ بندیزونه کرار کرار د دوی د لویېدو سره د دوی په ذهنونو او زړونو کې رینښې کوي، یو وخت چې زلمیان شي له نورو ډېرو گناوو سره سره یې په زړه کې دا ارمان وي، چې له خپل اولاد سره به کوم ډول دیکتاتوریک چلند وکړي. په پای کې گورو چې یوه لویه گناه جاريه ترې جوړه شوې وي.

تر ټولو بده دا ده چې د ماشومانو دا غبرگون د بدني ناروغیو لکه تبه، زکام، ټوخی او نورو په څېر نه گورو او نه یې محسوسوو؛ بلکې دا د ماشومانو یوه داسې ناروغي ده، چې د هغوی د ننه وجود لکه (واینه) یا چینجی چې لرگی و خوري داسې وراسته کړي.

په ډېرو کورنیو کې به مو لیدلې وي، چې خاوند او مېرمن یې په وړو وړو خبرو سره نښتي وي، دا یوه ورځ نه وي، هره ورځ دا حال وي او ماشومان د دوی دا حرکتونه تل څاري او ورسره لویېږي. د دې جنگ جگړو کومې منفي اغېزې چې پر ماشومانو غورځي، هغه یوازې ماشومان محسوسوي؛ خو له بده مرغه چاته یې اظهارنه شي کولی او نه هم څوک د ویلو او اظهار حق ورکوي.

گورئ! که تاسې ته په کور کې له مېرمنې یا له چا سره د جنگ جگړې او تېزې خبرې اړتیا وه؛ نو د خپلو ماشومانو پر وړاندې یې مه برسېره کوئ، خپل ماشومان له دې تريخ احساس ځنې وژغورئ. زه دا نه وایم، چې کورنۍ دې وي، جنگ جگړې او ستونزې دې نه وي؛ مگر زه بیا هم دا وایم چې یو لوستی پلار یوه لوستې مور د خپلې کورنۍ او بچیانو لپاره دا زمینه نه برابروي، چې د خپلمینځي جنگ دې د دوی تر بچیانو او د کور د باندې ووځي.

## ماشومانو ته بايد څومره مينه ورکړو؟

عموماً ماشومان مينې، عاطفې او دلاسې ته اړتيا لري. هر ماشوم غواړي، چې د مور و پلار او د کورنۍ د وگړو له مينې او شفقت څخه برخمن و اوسي، که چېرې ماشوم ته مينه ورنکړای شي، هغوی له يوې سختې تندې سره لويېږي او د هر چا په سترگو کې مينه لټوي، د هر چا لاس، تندي، سترگو او خولې ته متوجه وي، د هغوی ذهني کيفيت د هغې صحرا په څېر وي، چې دوی تنده غرو گلابو ماشومانو ته ټول سراب سراب ښکاري. هغوی د مينې د اوبو په هيله ورځي، مگر هيڅ شی لاسته نه ورځي. دې ته ورته کيفيت له عاطفې او شفقت څخه د بې برخې ماشومانو هم وي، هغوی که ځوانان شي هم د مينې او دلاسې په لټه کې وي؛ مگر د وخت په تېرېدو سره دوی بېخي ترې لرې پاتې کېږي او بيا هغه ته خپل ماشومان داسې جوړ شوي وي، چې له خپل پلار يا مشر ورور څخه مينه او دلاسه غواړي؛ خو له بده مرغه چې هغوی خپله هيڅ شی نلري، ځکه چې هغوی ته چا نه وي ورکړي.

نجونو ته هم په کوچنيوالي کې د دلاسې، مينې او عاطفې د نه

رسېدو په سبب، هغوی په پېغلتوب یا له پېغلتوب وروسته له یو عجیب کیفیت سره مخ کېږي، هغوی ته په کور کې چا مینه نه وي ورکړې، چا یې خبرې نه وي اورېدلې، څوک ورسره د گډ ژوند او جنسي ستونزو په اړه نه وي غږېدلې، هغوی ته دا گناه که هر څومره وږه یا ستره ښکاري؛ مگر لا شعوري یې زړه غواړي، چې یو ځل یې وکړي. دوی که د ټولني له بد کرداره هلکانو سره مخ شي؛ نو هغوی د رښتیني مینې په نوم دوی په قفس کې بند یوانې کړي، کرار کرار یې مینه له خپل هوس ځنې قربان کړي او د عیاشۍ د یوې وسیلې په ډول یې وکاروي.

او ځینې هلکان او نجونې چې د کورنیو بندیزونو، سختیو او ډار له سببه د عیاشۍ مخه نه ویني، یوازې ناست وي، د مینې او شفقت په لټه کې وي، هغوی ته ځکه دا نشي رسېدی، چې کورني بندیزونه وي، هغوی ته یوه لاره ور معلومه وي، چې خود لذتي یا له ځان څخه خوند اخیستنه ده. د نفسیاتو د علم له مخې دا یوه داسې کړنه ده، چې خپله رامینځته شوی، لگښت نه دی پرې راغلی، له چا څخه ډار نشته او هر چېرته تر سره کېږي، په دې وجه د دې هیڅ مخنیوی نه کېږي.

زمونږ په ټولنه کې د داسې ماشومانو کمی هم نشته، چې له کچې زیاته مینه ورسره کېږي او بې ځایه نازول کېږي، مور او پلار یې په چټکۍ سره ټولې روا او ناروا غوښتنې پوره کوي. دا رنگ کړنې عموماً له اولنیو اولادونو سره کېږي، کله چې لومړی لور یا زوی پیدا شي، ټوله ورځ یې په غېږ کې گرځوي، شوخ یې اموخته کوي. له مور او پلار ځنې یې دا هېر وي، چې په راتلونکي کې دوی نور اولادونه هم زېږوي او هغه مینه چې دوی یې یوه بچي ته ورکوي هغه بیا په نورو هم وپشل کېږي؛ مگر د وخت له تېرېدو سره مونږ گورو چې اولني ماشوم خپل ځان د ټولې مینې حقدار گڼي؛ ځکه چې هغه اموخته شوی دی.



کله چې دوه درې نور اولادونه وزېږېږي؛ نو د مور وپلار مینه یې هم ورسره ووېشل شي، لومړنی بچی چې څنگه اموخته شوی دی، هماغسې مینه نه ورته رسېږي، اوس د هغه نانځکې او د لوبو نور شيان هم له نورو وروڼو او خوښو سره شریک وي، اروا پوهان وايي، چې داسې ماشوم په لاس شعوري ډول نور مال نشي پاتې کېدی، هغه له هره ځایه او هرې لارې چې وي خپلې اړتیاوې پوره کوي.

مور وپلار یې د افکر نه کوي، چې انسان تل په یوه حال نه وي، کېدای شي یو وخت ورسره دوهمه پیسې نه وي، چې د خپلو اولادونو ټولې غوښتنې پوره کړي. یو وخت یې چې زوی پنځلس کلن شي؛ نو یو ناڅاپه ورته ووايي ((اوس خو ته ماشوم نه یې چې هرڅه غواړې...)) مگر هغه ته خپل ځان اوس هم ماشوم ښکاري؛ ځکه چې تردې ورځې پورې دوی ناز و رکاو، اوس یو ناڅاپه ورته ځوان وبل هغه له ځانه سره د مور وپلار لویه جفا گڼي.

زمونږ د ټولني په زیاتو کورنیو کې د مېرنيو میندو هغه رویه، چې له بنزیو سره یې کوي، هغه هم د یادونې وړ ده. عموماً چې د کوم ماشوم خپله مور مړه شي او مېرني مور ته ورپاتې شي، هغوی ته که د ژوند هر څومره امکانات شتون ولري؛ خو د خپلې حقیقي مورد مینې نه ورسېدل د دوی لپاره له یو لوی نعمت څخه بې برخې کېدل دي. په دې کې د پلرونو هم لوی لاس دی، چې د بچیانو د مورد مینې څخه وروسته د هغې شتون نه محسوسوي؛ بلکې د خپلو عقدو سرولو لپاره یوه بله داسې مېرمن راوړي، چې د مړې مېرمنې د اولاد د تباهي سبب وگرځي. اوس یې که له دې مېرمنې بچیان وزېږي، هغه خو مور لري، هغوی به نازول کېږي او غوښتنې به یې هم تر سره کېږي؛ مگر د هغې بلې مېرمنې بچیان، چې څوک یې د سالمې تربیې، پالنې او روزنې نه

وي، وحشيان لويېږي. هغوی په يوه کور کې گوري، چې ځينو ماشومانو ته هر ډول اسانتياوې شته او ځينو ته له قهر، غوسې، کينې او کنځلو پرته هيڅ نه رسېږي. هغوی د نهيلی د ژوند دا سېلاب له ځانه سره کرار کرار د ځوانۍ د منزل پر لور بيایي، دا چې د ځوانۍ د ژوند بنسټ چې کوچنيتوب او ښه پالنه ده، ښه نه وي اېښودل شوی، هغوی اړ دي، چې د فرار يا تېښتې لاره غوره کړي، اوس هغوی ته پخپل کور کې مېړنۍ مور، وروڼه، خوښې او خپل پلار هر څه پردي او دښمنان ښکاري. له دې دښمن څخه د خلاصون لپاره هره لاره چاره لټوي، غلاکوي، فحاشي کوي او همداسې نور ناوړه کارونه که يې دې گناهونو ته لاسرسی ونه شو؛ نو خود لذتي يا له ځان څخه خوند اخیستنه خوارو مرو کوي. دا نو بيا نورو لويو گناهونو ته د ورنگ آسانه لاره ده.

زمونږ د ټولني د خلکو يوه بله ستونزه دا هم ده، چې هر پلار، اته - لس او ان تر پنځلسو پورې اولادونه لري، هغه نشي کولی چې په آسانۍ سره د دوی اړتياوې وړپوره کړي، لازمي زده کړې پرې وکړي، په دوی کې داسې کورنۍ هم شته، چې ډېرې پيسې لري، خپلو بچيانو ته هر ډول د ژوند اسانتياوې برابرولی شي؛ مگر مينه، عاطفه او پاملرنه د هر ماشوم نشي کولی. ماشومان په داسې حالاتو کې خپل پلار همراز نشي گڼلی. د ستونزو او خپلمينځي تعصبونو له امله يې په غېږ کې نشي کېناستلی، بازار او سېل ته نه شي ورسره تللی؛ ځکه چې هغه نور بچيان يې هم دغسې تربنه غواړي.

هغه مينه چې مور وپلار يې دوو يا دريو ماشومانو ته ورکوي او وس يې پرې رسېږي، هغه زياتو ماشومانو ته نشي رسولی؛ نو پايلې يې گورو چې په لوی لاس مو د خپلو اولادونو حقونه تر پېښو لاندې کړي دي.

د پلرونو د يکتاتوریک او له غوسې ډک چلند هم ماشومانو ته اروايي ستونزې زېږوي، هغوی که بد کار نه شي کولی، خو په ښه کار کولو کې هم د پلار له غوسې یرېږي. زیات پلرونه په وړو وړو کړنو، لوبو او خپلمینځي شخړو خپل بچیان سخت وهي، ټکوي او تهدیدوي. هغوی تل یو پناه ځای، چې د مور غېږ ده ورځي؛ خو له بده مرغه چې میندې یې هم دومره ترهېدلې اموخته شوې وي، چې نه خپل زوی ته مینه ورکوی شي او نه هم ډاډ.

که داسې یو پلار ته یې زوی ورولاړ شي یوه غوښتنه ترې وکړي یا کوم وړاندیز ورته وکړي؛ نو پلار یې له غوسې سور شین واوړي او ورته وايي:

... زما پلار مه جوړېږه، ته یې اوس ماته ښیې، بس که خوله دې بنده که او...

او کېدای شي په مخ یې خپېږه هم ورکړي، بل وخت به یې دا زوی څنگه جرأت وکړي، چې د پلار په مخکې ناروا خو پرېږده یوه جایزه غوښتنه او پوښتنه وکړي. دا زوی به یې څه کوي. تر کومه به په کور کې دا خبرې اوړي، هغه ارو مرو له کور ځنې راووځي او د دې مینې نعم البدل په کوڅو کې له خپلو نورو همځولو ماشومانو ترلاسه کوي، هغه اوس دا نه گوري، چې د کوڅې او کلي دا ماشومان څنگه دي، هغوی هم ددوی په څېر دي، تربیه لري، نه یې لري او څه وړ کړنې کوي. په هغوی کې شاید ځینې سگرت څکوي، نسوار کوي په غلا موخته وي او داسې نور. په هغوی کې هم دده په څېر د کورني ناوړه چاپیریال څخه راتېښتېدلې وي او دلته هره ورځ نور هم د تباهي لور ته روان وي؛ خو دلته داسې څوک نه وي چې د پلار په څېر یې وښکځي، آزاد وي او هر څه کولی شي.

کله چې دوی ښه بلد شي، له هر ناروا کار څخې خوند اخلي، په يوه بل ټوکې کوي، له ښوونځي څخه تنبتي او نور ملگري هم ورته هڅوي. څومره چې ددوی شعور بيدارېږي د تنبتي پر نويو لارو فکر کوي. زه ټولو ميندو او پلرونو ته دا مشوره ورکوم، چې دخپلو عملونو په سبب په هغه دوزخ کې خپل ماشومان له ځانونو سره مه سوځوئ، چې تاسې پخپله ځانونو ته خوښ کړئ او جوړ کړئ دي. گورئ! ستاسې بچيان ستاسې او د ټولني راتلونکي دي، دخداي په خاطر خپلو بچيانو ته مينه ورکړئ، په هغوی ښوونځي ووايئ، هغوی ته غوره اخلاق وښيئ، د هغوی خبرې او کيسې واورئ، له هغوی سره ددوی په معصومانو او وره ښه کيسې وکړئ، هغوی مه ترهوئ، له هغوی سره داسې رازداره واورئ لکه له يوه همځولي سره. د هغوی په سترگو کې ددوی راتلونکي وگورئ، له شاقه او سخت کارونو يې وژغورئ. د هغوی ملگري او ټولگيوال وڅارئ؛ بلکې پخپله يې ملگري شئ، په کور کې ترې د تېرې ورځې د ښوونځي، د لوبو، د شوخي او کورنيو معاملاتو پوښتنې او خبرې شريکې کړئ. دوی ته د احق ورکئ، چې خپله روا او ناروا خبرې درسره شريکې کړي، هغوی په نرمۍ له بدو کړنو وژغورئ. جومات ته يې مانځه ته درسره بوځئ. ددوی پر وړاندې بې هوډه او بېکاره مجلسونه مه کوئ، ددوی په وړاندې سگرت مه څکوئ. ددوی په وړاندې هغه کار مه کوئ، چې ددوی پر ژوند منفي اغېزې بڼدي. دوی لکه گلان داسې وساتئ، غوره او به خور يې وکړئ او خپل ځان يو ښه او غوره پلار ثابت کړئ.

## د اولاد تربيه او کورنۍ چاپېريال

زمونږ په ټولنه کې زيات مور وپلار په لوی لاس خپل اولاد د بې لارېتوب لوري ته کښوي، هغوی خپل اولاد ته خبرې د پېغور په ډول کوي. د مثال په ډول که کوم بچۍ يې له کوم تکړه ډاکټر څخه متاثره شوی وي او د پلار يا مور پر وړاندې ووايي چې که لوی شمزه به هم ډاکټريا انجینر جوړېږم؛ نو پلار يې په طنزیه او قهر بدلې ژبه ورته وايي، ((مردار خوره، ته دې شکل وگوره، ستا شکل د ډاکټريا د انجینر دی؟ ته به له پکورو خرڅولو پرته بل کار نه کوي...))

خپلو بچيانو ته بايد ووايو، چې: ((گوره بچیه! مخ دې مينځه، لمونځ او اودس کوه، کالي دې پاک اغونده او په هر ځای کې خلکو ته سلام اچوه...))

کله چې له ښوونځي يا له بېرون ځنې کورته راستون شو، سلام يې ونکړو، وروسته وواياست، چې گوره بچیه تانه بيا سلام هېر شو؟ گوره بچیه که ته لمونځ نه کوي، خیرن گرځي، خلک به وايي چې دا د پلاني زوی دی، څومره بې ادبه او مردار خور دی...

نه دا چې ورته ووايو ((دمردار خور زويه يا خنزيره دا مردار مخ دې  
ومينځه ستا له لاسه زمونږ پزې پرې شوې...))  
په داسې حالاتو کې ماشومان په لاس شعوري ډول د پلار او مور د کړنو  
خلاف کار ترسره کوي. داسې ماشومانو ته يو څه کورنۍ چاپېريال  
خراب شي، يو څه يې ټولنيز چاپېريال کې اخلاقي فساد ونه وي،  
ماشومان بېچاره گان د خپل روڼ راتلونکي لپاره هيڅ فکر نه شي کولی.  
هر ماشوم پخپل ځان کې د زده کړو، د کار کولو او د څه جوړېدنې يو  
عظيم جوهر او ځواک لري؛ خو که دا ځواک او استعداد يې څوک په کار  
واچوي. د ماشوم ذهن د بنو او بدو کړنو لپاره اماده وي، دوی له هرې  
ښې او بدې پېښې ډېر ژر اغېزمن کېږي؛ نور اځئ چې خپلو ماشومانو  
ته د دوی غوښتنې ورپه ځای کړو، حقونه يې ورکړو، د دوی  
استعدادونه او ذهني ځواک په کار واچوو، داسې فکر وکړو، که چېرې  
موږ د ماشومانو سالم وروزل، درې کورونه مو ودان کړل او که  
بالعکس مو دوی ونه وروزل؛ نو د خپل راتلونکي نسل لپاره مو د  
بدبختۍ د بنسټ ډبره کېښوده.

## د نجونو او ځوانانو اروایي ستونزې او مسوولیتونه !

ویل کېږي، چې انسان په فطري ډول د خوښي، خوند اخیستنې او د تېښتې یا فرار لوري ته زیات مایله وي. ځینې تش په نوم فلسفيانو او روښنفکرو خلکو دې وړ جذبو ته اټکلي حقیقت وایي؛ مگر مونږ له دوی سره په دې خبرو نه یو جوړ. اصلاً دا حقیقت نه بلکې یوه مفروضه ده. حقیقت داده، چې انسان په فطري ډول د بې صبرۍ، ښکاروي او عجبې داده، چې خطر خوښوونکی هم دی. که چېرې انسان په فطري ډول لذت خوښوونکی وای، نو نن به د زمکې پر مخ یوازې ژوي او نورې خزندې او سپدې او د انسان به نوم نښان هم نه و.

ستاسې لپاره دا تجربه نوې نه ده، کله چې ماشوم په پښو شي؛ نو هغه په کرار نه کېږي هغه کوښښ کوي، چې لوړ ځای ته وخېژي، د مور وپلار په سینه سر ته وخېژي، همدارنگه کوښښ کوي، چې له خپل توان څخه ډېر درانه پېټي او خیزونه پورته کړي او سر بېرته پر دې هېڅ د وېرې احساس هم نه وي ورسره. د ماشوم د ننه د فرار او مقاومت په څېر ځواکونو کور جوړ کړی وي، چې کله هم هغه له دا وړ ستونزو او خطراتو

سره مخامخ شي، چې وړاندې ترې دې يې د هغه په اړه علمیت نه درلود، هغه مجبوراً د تېبنتې لاره غوره کوي او د فکرونو نړۍ ته پناه وړي.

مونږ چې د چا په اړه شننه کوو او غواړو چې درملنه يې وکړو، هغوی له حقایقو تېبنتېدلې دي او په خپلو تصوراتو کې يې یوه رنگینه نړۍ ځانته جوړه کړې ده او یا هم بېرته د کوچنیتوب پر لوري کوچېدلې دي. تاسې ځانته ته د دوکې او فریب ورکولو هڅه مه کوئ. داسې مه انگېرئ چې داسې هر څوک نه جوړېږي. زموږ او ستاسې تر سترگو لاندې نوي سلنه ماشومان له خپلو هدفونو او سمو لارو څخه غېږېدلې دي. د دوی په بې لاریتوب کې د دوی د مور و پلار او ښوونکو لوی لاس دی او همدارنگه به يې، څه اغېزې د بد چاپېریال هم ورباندې وي.

وړاندې تر دې چې د ماشومانو پر وړاندې د داسې چیلنجونو په اړه د دوی مور و پلار او ښوونکي وپوهوو، غواړو چې د داسې بدمرغيو په اروايي خواوو خبرې وکړو. هغوی هیڅ ملامت نه دي او نه يې ملامتول پکار دي. هغوی ته تر اوسه پورې هیڅکله یو رېښتونی لارښود لارښوونه نه ده کړې.

مونږ ته د داسې معصومو نجونو او هلکانو لیکونه رارسېدلې دي، چې پکې دوی له خپلو ستونزو نه سر تګولی دی، په تېرو څوارلسو کلونو کې مونږ ته په دې اړه کم او زیات پنځه لکه داسې لیکونه رارسېدلې دي، چې په هغوی کې دوی دې وړ ستونزو ته ستونزې نه؛ بلکې ناروغي لیکلې دي. د دوی په اند د دوی درملنه لاجله ده، د دوی د هر یو د ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

- بدن يې بې ساه غونډې وي.
- زړه يې له ډاره څخه ډک وي.
- مازغه او سر يې نیولي غونډې وي او گڼگسیت محسوسوي.



- له نړۍ او ژوند څخه يې زړه تور وي.
- مرگ خپل سر ته ولاړ محسو سوي.
- غواړي، چې ومري، خو له مرگ څخه تنبستي هم.
- مطالعه خوند ورکوي؛ خو زړه يې ورته راتنگېږي.
- د فکر او پرېکړې کولو ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- بدن يې کمزوری او رنگ يې زير وي.
- ځان ډېر ټيټ او سپک ورته ښکاري.
- په ټولگي کې يې که ښوونکی د پوښتنې لپاره ودروي؛ نو زړه يې له ډاره پورته پورته لوېږي، ژبه يې بنده شي او خوله پرې راماته شي.
- د پوښتنې ځواب ورته ياد وي؛ مگر له ذهن څخه يې نه راوځي، که ووايي هم ته وا څوک ترې د ډار په سراق راخلې.
- په سترگو يې توره تياره وي.
- د سترگو په وړاندې يې ستوري ځي راځي.
- زړه يې نه غواړي، چې له سره خبرې او ټوکې ټکالې وکړي.
- حافظه يې کمزورې وي او هر څه ترې ډېر ژر هيرېږي.
- تل يې زړه غواړي، چې پرته له کومې پېښې وژاري.
- دا ډول نښې په نجونو او هلکانو ټولو کې وي، نجونو مونږ ته په ليکونو کې کښلي وي، چې له هلکانو څخه يې ډېر نفرت راځي. مور او پلار يې چې د واده خبره ياده کړي نو په زړه کې يې ډار په څپو شي او کرکه يې ترې کېږي.
- په دوی کې ډېری داسې وي، چې کتابونو او فلسفو ته يې پناه وړې وي؛ مگر هلته هم له معمو سره مخ وي، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې د مشهورو شاعرانو شعرونه د ژوند فلسفه گڼي او شپه ورځ يې لولي.

داسې ځوانان هم بې شمېره دي، چې فلمي سندرو ته د ژوند فلسفه وايي. په دوی کې ډېری داسې دي، چې ليکي:

((که چېرې غم اصل ژوند وي؛ نو د ژوند کولو څه گټه؟ زه چې څوک په خندا گورم؛ نو غوسه مې ورته راځي او هغه کس مې جاهل له پامه راځي. زه غواړم چې په خپل ژوند کې يو لوی کار تر سره کړم، يا لوی نوم پيدا کړم؛ مگر خپل ژوند مې بې هدفه راته بنسټ کاري، تردې چې ځانونې ته مې زړه کېږي. په فکر کولو سترې شوی يم او په زړه مې ډېر بوج دی، اوس د خدای ج خاطر وکړئ ماته لارښوونه وکړئ.))

د حقایقو او فلسفو تر مینځ چې کومه تیاره ده، دارنگ ځوانان په هغې کې غورځي پرځي. ډېری ځوانان مونږ ته ليکي، چې که چېرې مو د دوی سمه لارښوونه او درملنه ونکړه؛ نو کېدای شي چې ځانوژنه وکړي. دا یوه داسې اندېښنه ده، چې مونږ درک کړې ده او مونږ یې دې ته اړ کړي یو، چې سپینې خبرې وکړو او له تاسې سره یې هم شریکې کړو. دا چې داسې زیاتې موضوع گانې په جنسیاتو او ارواپوهنې پورې اړه لري او په ځانگړي ډول د هرچا درملنه ډېره ستونزمنه ده، مونږ کونښن وکړ، چې د ورځپاڼو له لارې یې تر خلکو ورسوو. که څه هم په ځینو شرایطو کې مونږ هم شرم محسوسوو؛ خو وروسته مو پرېکړه وکړه، چې باید دا پردې نورې لري کړو او حقایقو ته مخه کړو؛ ځکه چې د مور وپلار او د ماشومانو تر مینځ دا وړېدو پورتنی ستونزې راولاړې کړې دي. د دې پایلې هغه وخت راڅرگندېږي کله چې دوی ځوانی. ته په رسېدو بېرته د کوچنیتوب لوري ته په شاتگ مجبورېږي.

عجبه خو داده، چې په ټولنه کې د کورنۍ ټول غړي ماشومان، سړي او مېرمنې ټول په خپل ځای له یادو ستونزو سر ټکوي او همداسې وي، ځکه چې د مشرانو حق تلفي د دوی تېرو شویو مشرانو کړې وي او د د

وی په لا شعور ذهنونو کې هماغه انگازې خورې وي، دوی غواړي چې په لا شعوري ډول یې په خپلو بچیانو هم پلې کړي. که څه هم دوی په دې کړنو کې د خپلو ماشومانو بقا وینې کیسه داسې نه وي دوی په لوی لاس خپل ماشومان د تباهي کندی ته ورتېل وهي.

د ټولني د وگړو د شرم کیسه په خپل ځای، مونږ غواړو، چې په ټولنه کې ځوانانو، نجونو او د دوی مور وپلار ته یقین ورکړو، چې دا کومه داسې لویه ستونزه نه ده، چې له هغې د ډار په سبب مونږ د قوم د یو بچي په زرگونو غوښتنې، ارمانونه او په لسگونو ارادې په زړه امبار پاتې شي او تر پایه یې اظهار هم ونکړي.

مونږ د طب، نفسیاتو او د فلسفې له لیدلوري نه غواړو، چې له تاسې سره خبرې شریکې کړو او نه زمونږ هدف علمیت څرگندول دي؛ بلکې د یو عام ذهن وگړي ته د اصل مسلې سپارښتنه ده چې تر سره یې کړو.

## د بلوغت پیل او د جنسي بې لاریتوب شونتیا

پخوا وختونو کې چې جنسي تمایلات کم و، نجونې او هلکان به له پنځلس کلنۍ څخه تر اوولس کلونو پورې بلوغ ته رسېدل، تر څو به چې شیطان نه و غولولي هغوی له خپله ځانه جنسي خوند نه اخیستو، علت یې دا و چې دوی ته د جنسي بې لاریتوب لارې چارې نه وې یادې؛ خو اوس داسې نه ده نوې څېړنې وایي، چې اوس مهال په غربي هېوادونو کې هلکان او نجونې له نهه کلنۍ نه ونیسه تر دیارلس کلونو پورې بلوغت ته رسېږي. ددوی په تخرگونو او نامه لاندې وپنښته رازرغونې او دهلکانو پر مخ گیره او بریت راټوکېږي. په دیارلس کلنۍ کې نجونو ته لومړنۍ میاشتنۍ عادت رامینځته کېږي؛ خو په دې وخت کې که واده وکړي حامله کیدای شي.

یوډول څېړنګې اوبه چې له پېغله کیدو څخه دوه کلونه وروسته خارجېږي، له هغې وروسته نجونې د دې جوګه وي چې اولاد وزېږوي. لکه وړاندې مو چې وویل په غربي هېوادونو کې هلکان او نجونې ژر بلوغت ته رسېږي، وجه یې داده چې دوی په جنسي معاملو په

کوچنیتوب کې پوهېږي او تل هڅه کوي چې خپلې جنسي عقدي سړي کړي.

په لومړيو وختونو کې چې هلکان بلوغت ورسېږي هم د دې امکان نه وي چې په د اولاد د زېږيدو قابل دې شي، تر څو يې چې سپرم نه پاڅه شوي. زمونږ د ټولنې هلکان هم اوس په فطري ډول بلوغ ته نه رسېږي، دوی هم په لومړي ځل له ځان څخه د خوند اخیستنې په مرسته ځان بلوغ ته رسوي او تر وخت وړاندې بالغ کېږي، چې دا د جنسي بې لاريتوب پېلامه ده. په دې وخت کې په دوی کې بدني او اروايي بدلونونه رامینځته کېږي، سينه يې پلنېږي په غږ کې دروندوالی راځي او مخالف جنس ته يې ډېر زړه کېږي. دا چې په دې عمر کې ناممکنه وي چې دوی دې له چا سره جنسي معامله وکړي، ځکه چې تجربه او لارې چارې ورته معلومې نه وي، هغه وي چې ډېری هلکان جنسي بې لاريتوب ته مخه کړي، په دې وخت کې بايد مور او پلار پر خپلو ماشومان ډېر پام وکړي.

## د هلكانو جنسي بې لاريتوب او ستونزې!

له بده مرغه چې زموږ په ټولنه کې د هلكانو او نجونو د بلوغت پيل سم نه وي، دوی شكي وي هغه تبديلي چې په دوی کې د بلوغت په وخت کې راځي، چې دا به نورمال او كه غېرنورمال وي. دا چې دوی يې په اړه كره معلومات نه لري، دوی اشتهايي حكيمانو او ملايانو ته ورځي. هغوی په يو ډول ذهني كشمكش کې راگېروي، د دې ذهني فشار (stress) په وجه هغوی له بېلابېلو بدني او اروايي ناروغيو سره مخ شي. له هېڅ شي سره يې مينه نه وي، تل شكسته او زړه يې تنگ وي. يوازيتوب خوند وركوي، خوب يې كم شي. وزن يې په كميدو شي او په بدن کې يې نري نري دردونه پيدا شي، اوس نو هغه بڼه مطمئن شي چې ناروغي يې ډېره زياته ده. خو داسې نه وي، هغه روغ رمت وي، بلکې داسې څوك نه وي چې د هغه رهنمايي وکړي.

غوره دا ده چې له بلوغ نه وروسته هلک او جينۍ ته په مناسب چوکاټ کې واده وشي، د هغوی حيا خوندي کړای شي. کونښن وکړي، چې خپلو اولادونو ستاسې او د دوی په خوښه و دونه وکړي؛ ځکه چې دا د ټول عمر سودا وي، د دې بدلول بيا نه شته.

## احتلام (۳)

### (Nocturnal Ejaculation)

د منيو (semen) د اخراج دويمه غوره لاره احتلام دی، له تاسې سره به پوښتنه پيدا شوې وي، چې څنگه غوره لاره ده، زه درته وړاندې وایم. هغه ځوانان چې ډېر موټک نه وهي، د هغوی مني ذخيره کېږي، د دې علت دا وي چې بيا هغه شيطان غولوي، چې احتلام ورته وايي.

احتلام له بالغ کيدو سره يو ځای پيدا کېږي. ښه دا ده چې مونږ خپل ماشومان په دې اړه ښه وپوهوو، گني خداى مه که پایلې به يې ډېرې بدې وي؛ ځکه چې دوى داسې گني چې دا خوزه د کمزورۍ په سبب داسې کېږم، چې شيطان مې غولوي. خو داسې هيڅکله نه وي، هغه څوک چې ډېر احتلام کېږي هغه تر ټولو ښه صحت لري. هغه اويا او اتيا کلن کسان چې د منيو د اخراج اسباب نه لري هغوی ته هم احتلام کېږي. دې ته هيڅ فکر کول نه دي پکار. ځينې نيمه حکيمان او وار په ډاکتران بيا خلکو ته بل څه وايي په دې اړه، هغوی وايي:

- د احتلام له سببه مازغه او حافظه کمزوري کېږي

- مطالعې ته بيا د زده کوونکو زړه نه ورځي.

- هر وخت په زړه کې ډار وي، او د زړه ضربان يې ډېر وي.
- د سترگو په وړاندې تل تياره غونډې وي.
- سړيې چکر کوي.
- چستي او تندرستيا يې له مينځه لاړه شي.
- بدن سست او بې واکه وي او نور....

تاسې باور وکړئ، چې دا ټولې خبرې او اندېښنې بېخايه دي. حقيقت کې چې انسان څنگه سوچ او فکر کوي؛ نو هماغسې محسوسوي هم، دا ستاسې د خپل ذهن زېږنده خبرې دي او د ټولني د وگړو بېخايه طبابت دی، چې خلکو ته يې په رښتيا هم سرخوړی جوړ کړی دی، که تاسې د داسې خلکو خبرې ومنلې، په دې کې شک نشته چې يو وخت به رښتيا هم له پورتنيو ستونزو سره لاس او گريوان شئ.

اوس څېړنو دا جوته کړې ده، چې د اروايي ناروغيو ستر سبب ذهني فشار (stress) دی. د دې له وجې شايد سرطانونه راپيدا شي. حقيقت دادی، چې د احتلام په جنسي، ذهني او بدني روغتيا هيڅ بدې اغېزې نه بښدي. که کومه پېښته رامینځته کېږي، هغه به زمونږ د ذهنونو خپله زېږنده وي.

ډېری ځوانان د گناه د احساس له سببه، له ځان څخه خوند اخیستنه پرېږدي. کله چې داسې وکړي، نو له احتلام سره مخ شي، دلته له بلې بلا سره مخ شي، له ځانه سره فکر کوي چې کومه بدني ستونزه راته پيدا شوې ده. خو داسې هيڅ ستونزه نه وي.



## د احتلام سببونه:

- له دې ويرې له ځانه خوند اخيستل (موټک نه وهل) چې د گناه احساس او د کمزوري کيدو ډار ورسره وي.
- فحش فلمونه، عکسونه، کيسې او د نورو شيانو ليدل
- له بنايسته هلکانو يا نجونو سره په داسې حال کې راشه درشه کول، چې جنسي غريزو سرولو ته وخت نه شي ورته پېدا.
- نرمه بستره، تنگ پتلون او تنگې جامې هم په دې کې مهم رول لري.

- له ويده کيدو وړاندې د تشو متيازو نه کول او د خوب په حالت کې د تشو متيازو بندول او داسې نور.
- ځينې ځوانان چې جلق يا موټي يې ډېر وهلی وي، هغوی په خپل ځان کې ډېره کمزوري محسوسوي، ډېرې پوښتنې ورسره مل وي. تر ټولو لويه اندېښنه د گناه کولو احساس ورسره وي. هغه وگړي چې په ځان کې له همدې امله کمزوري محسوسوي هغه د ده خپل فکر وي. گڼي په جلق کولو څوک هيڅکله نه کمزوری کېږي.

## د نجونو او ځوانانو اصل ناروغي خود لذتي (له ځان څخه خوند اخیستنه) (استمنا Masturbation)

هغه وصلت چې یو څوک یې کوي او په دې توانېږي، چې په عملي ډول یې تر سره کړي او خپل جنسي عقدي سپرې کړي او یو داسې څوک چې په عملي بڼه یې جنسي بې لارېتوب ته لاسرسی نه کېږي او په ذهني ډول یا په بله اصطلاح د خیالي پلورنو په څېر چې ذهني عیاشي هم ورته وایي، تر سره کوي، له عملي جنسي کړنو څخه یې اروایي او بدني زیانونه زیات دي.

له خپل ځان څخه د لاسونو په مرسته د جنسي ځواک راپارول په نجونو او هلکانو دواړو کې وي، که چېرې د چا مور وپلار په دې مطمئن وي، چې ګواکې د دوی بچیان په دې قباحت نه دي روږدي؛ نو وپوهېږئ چې هغوی ډېرې لویې ناپوهۍ په مخه کړي دي. د طب او د نفسیاتو د څېړونکو دا څېړنه بېخایه نه ده، چې نهه نوي سلنه وګړي له خپل ځان څخه خوند اخلي او یوه سلنه یې چې دي، هغوی دروغ وایي. مونږ نه غواړو، چې د دوی مور وپلار وډار کړو. دا وړ کارونه په هغه

وخت کې د تباهي لامل جوړېږي، چې يو هلک داکار عادت وگرځوي او خپله توجه يې دې کار ته ورکړې وي. دا څه د ډار او يرې کيسه نه ده، زه تاسې ته اطمینان درکوم او لارښوونه موکوم، تاسې په هغې عمل وکړئ، که خدای کول د خلاصون لارې به درته څرگندې شي.

زمونږ پلرونه او نېکونه له کلونو کلونو راهيسې په خپلمینځي شخړو، جنگونو، تېريو، بديو او په بې وسيو کې بنکېل دي، مونږ هم دوی څارو، اوس ايله په دې پوی شوي يو، چې ژوند د يوې يرې او ډار نوم دی، د تېبستې او ستونزو نوم دی.

د وړکتوب د دواړو اثراتو پر بنسټ مونږ له تحفظ او اطمینان څخه بې برخې شوي يو او دا محرومیت زمونږ د شخصیت او د فکرونو برخه گرځېدلې ده، چې د لاشعور ذهن په مرسته تر ننه پورې زمونږ د رېښتینې ژوند په لارو کې په ثابت قدمي سره روان دی، مونږ منو چې زمونږ پلرونو او مشرانو زمونږ لپاره او د دې هېواد د پایښت او پرمختگ لپاره لويې قربانۍ ورکړې دي؛ مگر له دې حقیقت څخه هم باید سترگې پټې نه شي، چې دوی دومره بې حال شوي دي، چې د خپل اولاد تربیې او سالمې روزنې ته يې هيڅ وخت او توجه نه ده ورکړې. نه يې هغوی په غېږ کې اخیستي دي، نه يې د يو مهربانه پلار په څېر ورسره خندلي دي او نه يې هم مناسبه مینه ورکړې ده. زمونږ د ماشومانو په نصابي تاريخ، مجلو، ورځپاڼو، فلمونو او ډرامو کې هم پرته له جنگ او زور زیاتي څخه نورې کيسې او صحنې ډېرې کمې تر سترگو کېږي. دوی له کوچنیتوبه يانې له زانگو څخه ټوپک او وسله پېژني، د دوی په ذهنونو کې دا وړ خیالاتو ځای کړی دی، دوی چې څومره رالوېږي، له نهیلي سره مخ کېږي او ژوند يوازې د دښمن او ترږور امانت گڼي او بس.

يادونه: غواړم دلته د گران ډاکټر صاحب سبا وون هغه ليکنه له دوی او taand.com څخه په منډې راواخلم چې د ځان څخه د خوند اخیستنې په اړه يې کړې ده.

(قدرمنو لوستونکو! دغسې ډېرې نورې پوښتنې هم مونږ ته رسېدلې دي ما ډېرې هغه دلته نه دي نقل کړي دي ځکه چې ډېرې سره ورته وي خو له دغسې پوښتنو له بده مرغه دې نتيجه چې ته ورسېدم چې له دې سره سره چې مور مسلمانان يو او حتی د اسلام لپاره قرباني ورکوي خو هيڅکله مو فکر ونه کړ چې د اسلامي تعليماتو په اساس خپل ژوند سنبال کړو ډېر ځله مور للمونځ او روژه نيول د اسلام اساسي ارکان بولو خو له نورو ډېرو شيانو غافله يوزه فکر کوم چې له لوبديځې ديموکراسۍ وروسته چې دثور د انقلاب په شان دافغانانو له چمتو والی پرته پرې وتپل شوه دغسې ناسم کارونه نور هم زيات شوي دي ځکه چې فساد نن سبا اوج ته رسېدلی دی باور وکړئ زه د دغو پوښتنو په ځوابولو شرميرم خو چې دخپلو ځوانانو ناپوهي او دغه انحراف گورم ددې مطلب دليکلو په وخت له حده ډېر خواشینی يم هغه ملت چې د جهاد نارې بې په ټوله نړۍ کې انگازې کوي په کومو ناخوالو اخته شوی دی په هر حال په دې هکله ډېرې خبرې نه کوم او اصلي بحث ته ستينېرم د موټک وهلو او استمنا په هکله په يوه مخکېني بحث کې هم ما لنډ معلومات درکړي خو دغسې ډېرو پوښتنو مجبوره کړم په يوه تفصيلي بحث کې بې وڅيرم له ټولو ځوانانو او ځلمکيانو هيله کوم چې دغه مطلب په دقت سره ولولي ځکه چې ټولو ته دکار خبرې پکې شته دي.

جرق وهل يا استمنا يا (masturbation) هغه عمل دی چې نارينه يا ميرمن په خپله د ځان دارضا کولو لټه وکړي له جنسي اړيکو سره بې

توپير په دې کې دی چې په جنسي اړيکه کې انسان عملاً له خپل مخالف لوري سره اړيکه ټينگوي او په سمه توگه ارضا کېږي خو په استمنا کې يوازې له دحسي حواسو په وسيله سپړی ارضا کېږي او هرڅه په تناسلي الې پورې محدودېږي چې دا مجازي ارگاسم دی په حقيقي جنسي اړيکه کې د بدن ټول غړي غږملي وي او ټول پنځه گوني حواس يوځای کار کوي او اړتيا نه شته چې په خپل ذهن کې يو خيالي جنسي چاپريال رامینځته کړو په دې معنا کله چې په طبيعي توگه يو کس شهواني کېږي او په نتيجه کې خبره تر انزاله پورې رسېږي د بدن پنځه گوني حواس سره په گډه کار کوي چې دغه حالت رامینځته شي خو په استمنا کې يوازې د تناسلي الې حسي برخه فعاله وي او په دې ډول پرمازغو ډېر فشار راځي تر هغه چې شهواني چاپريال برابر او انزال ترسره شي په جلق يا استمنا کې د بدن نور غړي لکه سترگې، غوږونه، او حتي د ذايقي حواس فعاليت نه کوي کله چې دغه فشار پرمازغو راځي طبعاً يوه ستونزه پيدا کوي. او انسان له روحي پلوه له سخت فشار سره مخامخ وي. دغه راز کله چې سپړی پرې روږدی شي نو له حده زيات دغه کار کوي چې ډېره انرژي ورسره ضايع کېږي او تناسلي اله هم له کار لوبدلی شي.

د دغه ناوړه او پليت عمل په پايلو کې د حافظې کمزورتيا، داشتها خرابي، د هضمولو ستونزې، سالنډي، خلق تنگي، حسد او کينه، ماليخوليا، دوينې کمی، انزوا او گوشه گيري، دوښمنانو توييدل، د نظر کمزورتيا، ضعيفي، دملا دردونه، په تعادل کې ستونزه، او ډېرې نورې ناخوالې يادولی شو. دغه چاره په ډېرو ټولنو کې دود ده خو په هغو ټولنو کې چې ځوانان سپورت او مطالعې ته هڅول کېږي او دغه زمينه ورته برابره وي جرق وهل يا استنما هم کمه ده خو زموږ په شان

ټولنې چې یوازې انحراف او فساد پکې دود پېږي او حکومت د ځوانانو د سالمې روزنې لپاره هیڅ پروګرام نه لري طبیعي خبره ده چې دغسې انحرافونه ډېر زیات دي.

په اروپایي ټولنو کې د استنما د تاوانونو په هکله ډېر څه نه دي لیکل شوي او د طب علم هم وایي که په کمه پیمانې او یا مثلاً په اونۍ کې یو ځل یو انسان دغه پلټ عمل ترسره کوي ډېر تاوان نه پېښوي خو د اسلام په سپیڅلي دین کې استنما یا جرق حرام دی او کبیره ګناه بلل شوې ده له نورو تاوانونو بې که ورتیر شو کله چې دا لویه ګناه ده باید له دغه پلټ عادت څان وساتئ.

داستمنایا (masturbation) تر ټولو مهم تاوان (البته که پکې ډېر افراط وشي) وارمخکې انزال دی هغه کسان چې په دې پلټ عادت روږدي دي په وارمخکې انزال اخته کېږي او په ګډ ژوند کې خپله میرمن نه شي ارضا کولای پردې سربیره پر مازغو ناوړه اغیز کوي او دسترګو نظر هم ورسره خرابېږي دغه راز هغه کسان چې په زور او له حده زیات سپرم له بدنه بهر ته باسي ددې سبب کېږي چې د سپرم د القاح کولو قدرت کم شي او په نتیجه کې ممکنه ده دغه کس هیڅکله اولاد پیدا نه کړي په لود یڅو هیوادنو کې څولسيزې مخکې داسې نظریه پیدا شوه چې استمنایا د ځوانانو لپاره هیڅ تاوان نه لري؛ بلکې له تناسلي او زهروي ناروغیو هم هغوی خوندي ساتي او په استمنایا کې یوازې یوه اندازه ویتامین او مني له بدنه بهر ته ځي.

خو اوس معلومه شوې چې دغه ستونزه ممکنه ده په اعتیاد بدله شي او ښایي ځوانان له ډېرو نورو ډېرو ستونزو سره مخ کړي. دغه راز له وارمخکې انزال سره مرسته کوي البته په لود یڅ کې د نجونو او هلکانو آزادیو او نورو کلتوري مسلو ته په پام سره په ځوانانو کې استمنایا کمه

ده خو دغه ستونزه ډېره په ختيځو هيوادونو کې دود دی البته که موږ په اسلامي اساساتو عمل وکړو او دخدای ويره تل راسره وي نو له دغه پليت عادت ځان ژغورلی شو.

تر ټولو مهمه خبره دا ده چې کله کوم ځوان په دې عادت روږدی شي په اسانه بې نه شي کنټرولی او په اعتياد بدلېږي هغه کسان چې کمزورې اراده لري هغوی تر نورو ډېر پرې روږدي کېږي خو په وروسته پاتې ټولنو کې په ځوانانو کې دا يوه عام چاره ده او ډېری ځوانان پرې اخته وي البته پريښودل بې آسانه کار دی او په تيره بيا ديو مسلمان لپاره دا اسلام دمبارک دين اساسات مرسته کوي چې له دغه پليت عادت ځان وژغوري. کبان چې کله له اوبو ونيسی تازه وي هر وخت چې پريکړه وکړی غوره ده خو بايد له دې عادت ځان خلاص کړی که په ژوند کې پرمختگ غواړی هدفونه مولوړ کړی او وړو مسلو ته ارزښت ورکړی.

له بده مرغه دنورو بدو عادتونو په شان استمناهم سمدستي نه شی پريښودی خو که په يو ځای دغه سپارښتنې عملي کړی سل په سلو کې له دې پليت عادت ځان ژغورلی شی.

دلته د څولارو وړانديز کېږي؛ خو يادونه کوو چې ټولې لارې يو ځای عملي کړی:

### لومړنی گام اولومړنی سپارښتنه:

تر ټولو مهمه خبره دا ده چې دغه عادت ترک کولی شی اوله ټولو هغو ناوړه اغيزو سره سره د علاج وړ ده او ډاکټرانو ويلي دي چې که په دغو سپارښتنو عمل وکړی حتماً مثبتې نتيجه ترلاسه کوی او ټولې هغه ناوړه اغيزې چې تاسو د دغه عمل له امله ورسره مخامخ ياست ډېر ژر له مينځه ځي په تيره بيا ځوانان چې کافي انرژي او تاندوالی لري ډېر ژر

دغه اغيزې له مينځه وړلې شي هر وخت به چې پرېږدئ گټه مو کړې خو هيڅکله مه نهيلې کيږئ نو ترټولو مهمه خبره داده چې ژر تر ژره پرېکړه وکړئ چې دغه پليټ عادت پرېږدئ.

### دويم گام او دويمه خبره:

ټول ارواپوهان او ډاکټران دې نتيجې ته رسېدلې دي چې په دې کار کې هم پرېکړه او هوډ ډېر اړين دی او بايد دې مسلې ته ډېره توجه وکړئ، بنايي ډېر ځوانان دغه خبره وکړي چې مور همدار پرېکړه نه شو کولای او اراده مو کمزورې ده او بيا بيا ناکامه شوي يو خو دغه کار خو آسانه دی چې په لومړي سر کې په هغو ځايونو کې دغه کار مه کوئ چې هلته به شرايط برابر نه وي او دغه نقل قول مه هيرئ چې هره ماته او ناکامي ديو برياليتوب سريزه او مقدمه ده ايمانداره کسان دغره په شان کلک او هوډمن وي. دغه دوه لارې او گامونه دپيل لپاره اړين وي. هغه لارې چې دجرق وهلو دپريښودو لپاره بهې درته وړاندیز کوو بنايي ستاسو له نظره اسانه او ساده وي او تاسو به ووايئ چې مور هم په دې خبرو پوهېدو خو که لږ ورته ځيرشئ او په دقت سره بهې ترسره کړئ له دې ناوړه عاده ځان ژغورلی شئ:

۱: له هر ډول جنسي تحريکه ځان وساتئ هغه کسان چې هره شپه بربنډ فلمونه گوري او يا دخپل ژوند مهمه برخه دفحشا او سکس په هکله خبرو ته بيلوي او په کوڅه او سرک کې يوازې دنجونو اندامونو او خيرو ته گوري هغه نه شي کولای ځان له دغسې پليټې خلاص کړي البته ځواني او شهوت طبيعي خبره ده خو د شهوت کنټرول او پرنفس باور لوي شهامت غواړي خو که په خپلې بټوي، موبایل او کمپيوټر کې پارونکي او غير اخلاقي تصويرونه لري ټول له مينځه يو سي.

دغه مصنوعي تحرکات چې نن سبا په افغاني رسنيو کې هم له حده



زيات دي ددې سبب کېږي ځوانان انحراف ته ټيبل وهي دغه مصنوعي پارونې د عمر مهم پړاو يعنې ځوانۍ بربادولی شي نو غوره ده ځوانان ددغسې پاروونکو صحنو له لېدو ځان خوندي وساتي هغه په لوديځ کې پاروونکي فلمونه هغه وخت په رسنيو کې نښودل کېږي چې ځلمکيان وېده شوي وي خو زموږ په رسنيو کې پروگرامونه د عمر او سن په اساس نه خپرېږي په هر حال دمبتدلو پروگرامونو کتلو په ځاي غوره ده مطالعه وکړئ او سپورت ته مخه کړئ.

۲: ترټولو مهمه سپارښتنه دا ده چې له يوازيتوبه ځان وساتي جرق وهل او استمنا له يوازيتوب سره نيغ په نيغه اړيکه لري له هغه چاپيرياله ځان ساتي چې هلته داستمنا عمل ترسره کوي معمولاً دغه کار په يوازيتوب کې کېږي؛ نو حتی کله چې تحريک شوي هم نه ياست غوره ده ځان يوازې پرې نه ږدئ ښه خبره دا ده چې ځلمکيان او ځوانان يوازې پاتې نه شي حتی د مطالعې لپاره هم بايد يوازې نه وي په هر چاپيريال کې چې ځان يوازې احساس کړئ له هغه ځايه بهر شئ که ډېر لږ هم تحريک شئ له يوازيتوبه بهر شئ او ځان په يوه کار بوخت کړئ دا داستمنا دمخنيوي ترټولو مهمه او اغيزمنه لاره ده.

۳: له هغو کسانو سره ناسته پاسته مه کوئ چې فاسد او فحاش خلک دي هغه کسان چې جنسي او اخلاقي انحراف لري په طبيعي توگه له دې چارې خوند اخلي، چې نور هم د ځان په شان کړي ځکه هغوی ته د گناه احساس کوي او په دې ډول هڅه کوي نور هم د ځان په شان کړي که غواړئ له دې چارې خلاص شي له دغسې ملگرو خداي پاماني وکړئ.

۴: سپورت:

هغه کسان چې سپورت کوي له جنسي انحراف سره ډېر نه مخامخ کېږي؛ ځکه چې سپورت انسان ته فکري او بدني توان ورکوي او پر نفس اعتماد په هغوی کې پیاوړی کېږي ددې لپاره چې له جنسي پاروونو سره مخامخ نه شي سپورت وکړي البته حتمي نه ده یو کلب ته لاړ شي که هر سهار نیم ساعت یا یو ساعت منډې هم ووهی ترټولو ښه ورزش دی په اروپا کې هغه کسان چې سپورت ته وخت نه لري دکار ترځای په بایسکل راځي او یا منډې وهي هلته بیا د سپورت جامې بیرته بدلوي د سپورت لپاره ډېر وخت پیدا کولی شي پرنورو گټو سره هغه کسان چې سپورت کوي جنسي انحراف یې کم وي.

۵: تلقین کول او کلکه اراده:

د دې لپاره چې یو عادت پرېږدو باید کلکه اراده ولرو او هغه قوي کړو او هره ورځ ځان تلقین کړي او له ځان سره ووايي دغه کار اسانه دی او زه یې کولای شم دغه راز ځینې اروایي کتابونه شته چې د شخصیت له قوي کولو سره مرسته کوي دغه کتابونه حتماً مطالعه کړي په تیره دانتوني رابینز کتابونه د شخصیت په جوړولو کې ډېره مرسته کوي.

۲: بل عادت داستمنا ځای ناستی کړي:

دا خبره ثابته شوې چې دیوه عادت د خوشې کولو لپاره ځینې کسان نور عادتونه خپلوي د مثال په توګه هنر او آرټ ته ګروهنه ممکنه ده تاسو له ډېرو شیانو وژغوري دغه راز که ځان په ځینې مثبتو او په تیره بیا مستندو فلمونو روږدي کړي خوند به ترې ډېر واخلي.

۷: ښه او مناسب خواړه او دژوند روډي:

ځینې مناسب خواړه له تاسو سره مرسته کوي چې مناسب فکر وکړي او ستاسو عمومي مقاومت ورسره زیاتېږي دغه راز که هره ورځ په سپو

او يو حمام وکړئ ډېره گټه لري.

دا هغه سپارښتنې وې چې په اروپايي سوسيالوجۍ کې ما پيدا کړې او له تاسو سره ښه مرسته کوي خو په دې برخه کې زما په نظر ترټولو مهمه خبره انگيزه او اسلامي احکامو ته توجه ده د خدای ويره په زړه کې ځای کړئ او پوه شئ چې تاسو د يوه مسلمان په توگه بايد حرام کار ترسره نه کړئ دغه راز دا استمنا په تاوانونو ځان خبر کړئ او پوه شئ کله چې تاسو په دې ناوړه عمل روږدي شئ له واده وروسته خپله ميرمن نه شئ راضي کولی او امکان لري دا اولاد له درلودلو هم محرومه شئ.

دلته دغه خبره هم بايد وکړو هغه ځوانان چې په دې کار کې افراط نه کوي له خاصې ستونزې سره نه مخامخېږي او که بې دغه پليت کار کړي وي او س هم که توبه وکړي ډېر ژر بيرته خپل توان ترلاسه کولی شي او ښه او نيکمرغه ژوند به ولري.

قدرمنو وروڼو! جرق وهل يو کبيره گناه بلل شوې چې لوی عذاب لري د خدای گران رسول حضرت محمد (ص) فرمايي:

هر هغه څوک چې په لاس خپل شهوت تشوي ملعون دی.

حضرت علی (رض) په دې هکله فرمايي:

((دا يوه ستره گناه او ډېر پليت کار دی او هغه کسان چې په دې ډول

خپل شهوت رفع کوي له زنا سره برابره گناه کوي))

له بده مرغه زموږ امام او ملا صاحبان په دغسې مسلو کې لږې سپارښتې او خبرې لري او س خو ډېری په سياسي مسلو کې هم ښکېل شوي او د ټولني اصلاح ته متوجه نه دي.

دلته ميندې او پلرونه هم ستره دنده لري او بايد دخپلو ماشومانو او ځلمکيانو په روزنه کې دقت وکړي دغه راز ښوونکي او ښوونځي هم په

دې برخه کې باید ډېر تبلیغ وکړي او دغه چاره دخپلو پروگرامونو په سر کې راولي ځکه دغه پليټ عادت په ځوانانو کې دارادې دکمزورتیا سبب کېږي. نننۍ نړۍ ډېرې اړتیاوې لري او مور، ته وایي، ښه وخورئ او په هیڅ کار کې افراط مه کوئ چې ناروغه نه شی. په دې ډول ویلی شو چې جرق و هل یا جلق و هل او استنما له شرعي او عرفي پلوه یو حرام کار دی او په پوې کلکې توبې او پریکړې سره ځان ترې خلاص کړئ.)

## د ځوانانو او نجونو جنسي بې لاريتوب له کومه حايه پيل کېږي؟

په ټولنه کې زياتو ځوانانو ته د ناوړه چاپېريال له امله ذهني ستونزې پيدا کېږي، هغوی د گناه کولو او بېرته پرې د ضمير ملامتولو او پښېمانتيا که يو ډول عجيب کيفيت سره مخ کېږي وي، له همدې امله ورته په اروايي ناروغيو سره بېرته ځېنې بدني ناروغۍ هم پيدا کېږي. سړي بې حسه وي، تل ډار محسوسوي، د فکر کولو وړتيا يې کمه وي، له دنيا او ژوند کولو يې زړه تورو وي، ځانته مرگ غواړي او له مرگه يې ډار هم کېږي او تل په فکرونو کې ډوب وي.

دا داسې نېمگړتياوې او ناروغۍ دي، چې ځوانان له تعميري سوچونو محروموي. پخپل ځان يې باور ختم شي، که وړه ستونزه هم ورته پيدا شي؛ نو سم قيامت ورته جوړ وي، داسې ځوانان او نجونې نه د حالاتو پر وړاندې کوم تصميم نيولی شي او نه هم مقاومت کولی شي. د زړونو ماتېدل او نهيلي له داسې ځوانانو او نجونو گرځنده لاشونه جوړ کېږي وي. تل خپل ځانته په هېنداره کې گوري او زورېږي. د داسې خلکو يوه بله نېمگړتيا دا هم وي، چې په هره چاره کې سخت شرم کوي،

حق او نا حق خبره نه شي کواى او په گناهونو ژر پښېمانه کېږي هم؛ خو بل وخت يې بېرته گناه کولو ته زړه هم کېږي.

دا په دې معنا چې ضمير د هر انسان لپاره؛ لکه د يو ساتونکي داسې وي، هر څوک چې گناه وکړي، نو ضمير يې ملامته کړي، پښېمانه شي، توبې وباسي، بل وخت بيا گناه وکړي، بيا يې ضمير ملامته کړي. همدا تسلسل او تکرار د گناهونو او د ضمير د ملامتيا د جبران لپاره هغه يو قوي ارادي ځواک نلري؛ ځکه چې هغه ځواک يې پخوا له لاسه ورکړى وي؛ نو يو وخت داسې ځوانان او نجونې له اروايي ستونزو او ناروغيو سره سره په بدني ناروغيو هم اخته شي.

ډېرو ځوانانو او نجونو ځانونو ته په لوى لاس ځينې ناروغۍ پېدا کړې وي. طب او ارواپوهنه دواړه په دې نظر دي، چې د لاس په مرسته له ځان څخه خوند اخیستننه دومره تاوانونه نلري، څومره چې د دې گناه احساس يې لري. وړاندې مو په دې اړه ډېرې خبرې کړي دي. کله چې مونږ د خپلو ماشومانو جذباتي اړتياوې له پامه وغورځوو؛ نو داسې ماشومان په لس کلنۍ او دوولس کلنۍ کې له خپل جنسي اندام سره لوبېږي، هغوى له نورو يو څه زده کړي وي، د دې خوند کيسې يې اور بدلې وي؛ خو عملي کړې يې نه وي، دوى کونښن کوي، چې ترسره يې کړي. دوى چې کله بلوغ ته رسېږي، وار له واره په دې ناوړه عمل روږدي شي. دوى د هرې گناه زور بيا هغه گناه ته د لاس نه رسي له امله په همدې گناه باسي؛ ځکه چې دې گناه ته دوى هر ځاى او هر وخت لاسرسى کولى شي او څوک يې گوري هم نه.

تر ټولو لويو ستونزو د داسې ځوانانو او نجونو لپاره داوي، چې دوى يې له همرازه ملگري سره هم نشي شريکولى. په همدې وجه يې په ضمير او احساس د گناه يو لوى پېتى پريوځي. له بده مرغه چې داسې

ځوانان يې بيا د وړلو تاب هم نلري. داسې ناوړه عمل پرېښودل هم ورته ستونزمن وي. يو وخت يې نشه يې توکو سگرېټ، نسوار د نشې گوليو او نورو نشه يې موادو ته د غم غلطولو لپاره پام شي. په ځای د دې چې د دوی ستونزې حل کړي، نشه يې توکي لا اروايي او بدني ستونزې ورته جوړې کړي.

د داسې ځوانانو لپاره دوه لارې نورې د درملنې لپاره پاتې وي، څوک ورته وايي، چې د درملنې لپاره بايد ډاکتر ته ورشي او څوک بيا حکيمانه درملنه غوره ورته بولي. که تکړه رنځپوه ته ورشي هم ښه ده د بدني ناروغيو مخه يې يو څه ډب شي؛ خو دې ته مو پام وي، چې داسې ډاکتران ارومرو د ذهني سکون لپاره د نشې گولۍ ورکوي. له بده مرغه چې دا هم د دوی اروايي ستونزو ته کومه گټه نه رسوي.

تر ټولو بده درملنه نن سبا په بازارونو کې د حکيمانو او يوناني تش په نوم رنځپوهانو ده. زموږ د ټولني زيات لوستي ځوانان هم په دې باور دي، چې له دوی سره داسې ناروغيو او جنسي ستونزو لپاره غوره درمل پيدا کېږي؛ خو تاسې ياد وساتئ، ستاسې دا بې ځايه باور او درملنه به ستاسې وجود لا پسې خراب او ناروغۍ هم زياتې کړي او س هغه وختونه او هغه خلک نشته، چې حکيمان به نبض شناسان وو، او س حکيمانه درملنه يو تجارت گرځېدلی دی؛ ځکه چې د نورو درملو په څېر يوناني او نور له ونو بوټو څخه لاسته راوړل شوي درمل د دولت او صحت عامې له ازمېښتونو نه تېرېږي؛ بلکې هر سړی تر څه بوټي سره وټکوي، د لارې په سر کېني او ځانته حکيم وايي.

## د جنسي بې لارې کسانو درملنه!

وراندي تردې چې د جنسي بې لارېتوب څخه د رامینځته شويو ناروغيو درملنه درته وښايو، لومړی بايد يو څو خبرو ته پام وکړئ. تر ټولو مهمه دا چې هغه ځوانان چې دوی ډېره موده د خپل لاس پواسطه خپل جنسي ځواک راپارولی دی، د دې هيڅ پروا نشته. که تاسې فکر وکړئ، چې تاسې ته يې جنسي ناروغۍ پېدا کړې دي، مه وارخطا کېږئ، دا له پرهېز او وخت تېرېدو سره پرته له کومې درملنې هم ځای ته راځي. د بازاری حکيمانو په خبرو هم مه تېروئ. هغوی ډېرو ځوانانو ته شکونه ورپېدا کوي، ورته وايي چې ستاسې په مخصوصه آلې چې کوم رگونه دي، په هغو کې وينه درېدلې ده او ځينې نورې داسې نښې ورته ښيي، چې د سړي زړه يې مني. بيا ورته ملهمونه



او مالش ورکړي، د دې لپاره چې په دې سره مو ناروغۍ ورکېږي. گورئ! داسې ونکړئ، دا خبرې نه اروا پوهنه در سره مني او نه هم طب. بنه خبره داده، چې له ځان څخه خوند اخیستنه پرېږدئ، هغه نیمگړتیاوې چې تاسې یې له دې امله محسوسوئ، یا له نورو جنسي بې لاریو درته پیدا دي، د هغو درملنه هم آسانه ده. دا ځواک له درملنې پرته هم بېرته راتلی شي. د جنسي ځواک پیاوړی کېدل او له مینځه تلل ستاسې په لاس کې دي. په یاد ولرئ چې جنسي کمزوري کومه ځانگړې ناروغي نه ده؛ بلکې دا یوه اروايي ستونزه ده، چې ستاسې یې په سالم فکر کولو سره درملنه کواي شی.

## جنسي کمزوري او درملنه!

د ځينو ځوانانو جنسي ځواک ډېر ژر را پارېږي او بېرته ژر انزال ته رسېږي، هغوی په ځان بڼه پوهېږي، چې دا ټول د جنسي بې لاريتوب له امله شوي دي. دوی که له وخت سره پرېږي وکړي، ناوړه انځورونه، په انټرنېټ کې خراب سايتونه او نور... پرېږدي او همدارنگه د جنسي بې لاريتوب لارې پرېږدي دا ستونزې يې د وخت په تېرېدو سره له مينځه ځي؛ مگر که داسې وي، چې نن توبه وکړي، سبا بيا پرې واوړي، بيا توبه وکړي بله ورځ بيا داسې وکړي، د دې درملنه بيا نه له طب سره شته، نه له ارواپوهنې سره شته او نه هم له حکيمانو سره.

تر ټولو غوره خبره دا چې که تاسې ته شېدې، کوچ، د غوا غوړي، پېسته او بادام چې د جنسي ځواک د پياوړي کيدو لپاره اړين دي، نه تر لاسه کېږي، هېڅ خبره نه ده. تاسې له دال او لوبيا سره هم ضايع شوې انرژي تر لاسه کولای شئ. د جنسي کمزوري لپاره د داسې درملو اړتيا نشته، چې يوازې جنسي جذبات راوپاروي؛ بلکې داسې درمل تاسې ته لاستونزې او ناروغۍ زياتوي.

زه يو ځل بيا په دې ټينگار کوم، چې جنسي کمزوري کومه ځانگړې بدني ناروغۍ نه ده، دا يوه اروايي عارضه ده، چې انسان يې بايد خپله

د کنترول لارې چارې و سنجوي.

تاسې په ورځپاڼو کې په هغه اشتهاري حکيمانو مه تېر وځئ، چې ځانونو ته لقمان حکيم وايي، که بيا هم ستونزه وه، نو بايد له يوه تکړه او مستند رنځپوه سره مشوره پرې وکړئ. د داسې ډېريو ځوانانو د معدې نظام خراب وي يا ډېر قبض ورته پيدا کېږي له دې سره هم جنسي ځواک کمزوری کېږي. کله کله داسې هم کېږي چې يو نيم کس ته احتلام (د شيطان غولول) زيات کېږي يا د جريان ستونزه لري معنا دا چې په ځان پوه نه وي او مني ترې خارجېږي، دا هم جنسي ستونزه ده او درملنه يې شونې ده.

ډېری ځوانان چې عصبي ناروغۍ لري، هغوی که پرلپسې د اعصابو او ډېرېشن درمل خوري ارو مرو ورته جنسي کمزوري پيدا کېږي؛ خو ډاکتران بايد هغوی وپوهوي، چې دا ستونزه يې د تل لپاره نه وي. دا هم اړينه ده، چې بايد د دوا د انتخاب د غېر مسلکي کسانو لخوا درته ونشي. ځينې ځوانان يو بل ته وايي (پلانی دوا و خوره، پلانی هم دا ناروغي لرله، ورسره روغ رمت شو) داسې بيخي ونکړئ؛ بلکې تل له مسلکي ډاکترانو سره مشوره کوئ.

## وارد مخه يا ژر انزال بدل

يادونه: تر دې سرليک لاندې ليکنه له لاندې برېښنا پانې څخه په مننې راخيستل شوې ده:

<http://darmalana.bloguna.tolafghan.com/posts/1670>

د جنسي ملگري تر قناعت او اشباع کېدو مخکې د مني خارجېدو ته ژر انزال بدل وايي.

څېړنې ښيي چې په هرو دريو نارينه وو کې يو يې د ژر انزالېدو ستونزه لري. د انزالېدو له پاره کوم ځانگړې طبي معيار او وخت ندي ټاکل شوي، د ژر انزالېدو او په وخت انزالېدو موضوع د دواړو لوريو قناعت او اشباع پورې اړه لري.

### د ژر انزالېدو لاملونه:

په سلو کې ۹۵ نارينه کومه ځانگړې روغتيايي ستونزه نلري، خو بيا هم لاندې ټکي د د ژر انزالېدو لامل کېدې شي.

۱- په ځوانۍ کې د موټک (جلق) وهل د تذکیر د آلې د حساسېدو سبب گرځي.

۲- په ځوانانو کې د نارينه جنسي هارمون (ټسټو سټېرون) زياتوالی د ژر انزالېدو سبب کېږي.

۳-د جنسي ملگرې ځانگړنې او داچې هغه د کوروالي نه مخکې  
آماده شوې وه او که نه.

۴-رواني ستونزې او اضطراب.

۵-دلاندنيو دواگانو استعمال.

-شراب(الکول.

-فشار ضد درملونه لکه (Aldomet(Methyldopa):

Inderal(Propranalol

-د معدې درملونه لکه Ranitidine, Cimitidine, Omeprazole:

-د خپگان او تشویش ضد دواگانې لکه:

Stelazin(Triflouperazine), Diazepam

-د زړه د ناروغيو دواکانې لکه Digoxin: او نور.

۶-ناروغتياوې لکه شکره، هايپرتايروپډيزم(د تايرايډ د غدې

زيات فعاليت...

۷-د بولي تناسلي سيستم او پروستېټ د غدې التهاب.

۸-د ويتامينونو کموالی.

۹-د عصبي سيستم ستونزې، ضربې او د جراحي تاريخچه.

۱۰-Oversensitivity- يانې د نارينه ډېره توجه او ډېر گر مېدل هم د

ژرانزالېدو سبب کېږي.

## د حل لارې:

۱.د لومړنيو لاملونو لري کول او ښه خواړه خوړل.

۲.د پورتنیو دواگانو پرېښودل او يا کمول.

۳.ښځه بايد د دخول نه مخکې کاملاً آماده کړی شي.

۴.د جنسي عمل په وخت کې سړی دې خپل فکر ډېر متمرکز نکړي،

فقط کونښن دې وکړی چې ښځه تحريک او مشبوع شي ځکه ښځې د

نارینه وو په پرتله ژر نه آماده کېږي او نه هم ژر اورگازم (انزال) ته رسي. ۵. که سړی ډېر تحریک او تنبیه شوی وي نو د مجامعت نه یو تر دوه ساعته مخکې موټک ووهي.

۶. قضیب ته د فشار ورکولو طریقه: (Squeeze Technique)

-د انزال د احساسېدو تر وخته دې مجامعت ته دوام ورکړی شي.  
-د انزال د احساسېدو سره دې قضیب وویستل شي او د دې پر شو ثانیو له پاره قضیب ته فشار ورکړئ.

-د هر ځل د انزال احساسېدو سره د فشار راوړلو پورتنۍ طریقه تکرار کړئ تر هغه چې بنځه د انزالېدو غوښتنه وکړي.  
۳. د تشوش او پرېشانی رفع کوونکي درملونه د جماع نه څو ساعته مخکې استعمال شي لکه:

۱. Capsule Flouxetine 20 Mg

۲. یا Tablet Anofranil (Clomipramine) 10 Mg

## ځوانان بايد څه وکړي؟

ځوانان بايد په دې وپوهېږي، چې بدني کمزوي، د زړه ډار، له مرگه تېښته، نهيلي، ماتې منل او همدارنگه چې څوک له ژونده بېزاري محسوسوي. دا ټول د لا شعوري ذهن اغېزې دي. د دوی په لا شعور ذهن کې دننه د ماشومتوب کوم محرومیتونو چې ځای نیولی دی، دهغې اوس کرار کرار نښې راڅرگندېږي. دې علایمو تاسې له ځان څخه د خوند اخیستنې عادتې جوړ کړي یاست. اوس دا له گناه ډک احساس کرار کرار ستاسې عصبي نظام تباه کوي. که چېرې مو عادت زیات جدي، او پرله پسې تر کلونو پورې وي؛ نو بیا ډېرله خطر ډک هم کېدی شي.

تاسې خپل ځانونه باوري کړئ، چې نور نو د محرومیتونو وخت تېر شوی دی، ستاسې د اصل شخصیت بڼه دا ډول نه ده؛ لکه تاسې چې محسوسوله دا اصلاً د کوچنیتوب اغېزې دي، چې د زنگ په بڼه ستاسې په شخصیت پورې نښتې دي. اوس تاسې ځوانان یاستی، ماشومتوب له ذهنه وغورځوئ. وړاندې راځئ چې باید نور څه وکړو.

## په ځوانۍ کې د ماشومتوب خوبونه مه گورئ!

ماشومتوب موبښه يا خراب تېر شوی دی، که تاسې ته مور وپلار او کورنۍ مناسبه مينه په کوچنيتوب کې نه وي درکړې، دا نو د هغوی مجبوري وه. ستاسې د اړتياوو د تر سره کولو لپاره هغوی شپه ورځ په ځانونو يوه کړې وه. بهرنيو هېوادونو ته به په کلونو کلو مسافرو او ستاسې لپاره به يې يوه گوله ډوډۍ پيدا کوله، څوک دا نه غواړي چې په کور کې له خپلو ماشومانو سره وي او ډېره مينه دوی ته ورنکړي.

اوس دا ستاسې فرض دي، چې مور وپلار ته د هغوی د محنت او خوارې په بدل کې آرام او هوسا ژوند ورکړئ، يا مو که داله لاسه نه کېږي؛ نو خپل ځانونه خو پېټي مه ورته جوړوئ. کېدای شي ستاسې مور وپلار ته د دوی خپلو مېندو او پلرونو مينه او راحت نه وي ورکړي. دا هم شونې ده، چې هغه وخت ستاسې مور وپلار دومره لوستی نه و، چې ستاسې پالنه يې د اروايي آرونو (اصولو) پر بنسټ کړې وای. په هر حال له تاسې سره چې په ورکتوب کې هر ډول رويه شوې وي، دا د يوه اروايي او قدرتي عمل پر بنسټ ستاسې خيالات او ستاسې د فکر د خرابولو سبب جوړ شوی دی. که تاسې وغواړئ د يوه سالم فکر په مرسته يې جبران کولی شئ.



## مور و پلار دې هم په دې پوی شي چې:

له خپلو اولادونو سره دې د دښمن په څېر رویه نه کوي، د هغوی په سترگو کې دې معصومه مینه درک کړي. اولاد ته چې مور و پلار مینه ورنکړي؛ نو بل څوک خواخوږی به ورته پیدا شي.

زیات ځوانان په دې شکمن وي، چې مور و پلار ورسره داسې رویه کوي؛ لکه اولاد یې چې نه وي. دوی له خپلو اولادونو له مینې سره سره اخلاق، زړورتیا او ځیرکتیا هرڅه اخیستي وي. له بده مرغه چې دوی یې بیا جبران ته هیڅ لاره چاره نه گوري.

که داسې پلرونو ته څوک مشوره ورکړي، چې له خپلو اولادونو سره باید نېک او آزادانه چلند وکړي؛ نو هغه پرې سخت غوسه کېږي او وایي (چرته چې ډب نه وي، هلته ادب نه وي) ستونزه داده، چې په دې عمر کې مېنډې او پلرونه خپل دا فطرت نشي بدلولی؛ ځکه دا دومره پوخ او کلک شوی وي؛ لکه فولاد. مونږ د داسې پلرونو زامنو ته دامشوره ورکوو، چې د خپلو پلرونو د بدلولو پر ځای خپلو کړنو او چلندونو ته تغیر ورکړي. داسې پلرونه د یوه تریخ حقیقت په بڼه ومنی او د دې بد اثرات یې هم قبول کړي. داسې هیڅکله مه کوئ، چې د دوی پر ضد انتقامي جذبه په زړونو کې وساتئ.

که چېرې تاسې پخپل ذات کې دوی ته د انتقام لمبې بلې ساتئ، د دې دامانده، چې تاسې له خپلو پلرونو سره نه؛ بلکې له دېوالونو سره ډغرې وهئ؛ ځکه هیڅوک تاسې ته دا مشوره نه درکوي، چې د خپل پلار پر ضد گام پورته کړئ. وړاندې د دې پایلې نورې هم خرابېږي، کله چې تاسې خپله پلاران شی؛ نو تاسې به هم فرغوني اخلاق او رویه لرئ. تاسې به هم له خپلو اولادونو سره؛ لکه ستاسې د پلرونو داسې راشه درسه کوئ، د هغوی راتلونکي له بربادي سره به د خپلې ټولې کورنۍ

امن او سکون له مینځه یوسئ.

پلرونه به مو تر کومې ژوندي وي. ستاسې پروړاندې خو ډېر کلونه دي. د پلارانو خبرې وزغمئ، د هغوی احترام وکړئ، هغوی چې هر رنگ دي، تاسې یې مخې ته د عاجزۍ سر و نه بنسکته کړئ. هغوی په غوره اخلاقو خپل کړئ. تاسې بیا وگورئ چې ستاسې راتلونکی څنگه جوړېږي.

مونږ پوهېږو چې د پلرونو پروړاندې داسې چلند کول ډېر ستونزمن وي؛ خو لا ممکنه هم نه دی او له دې پرته یې بله درملنه هم نشته؛ بلکې تاسې له نن څخه خپلې سترگې وغړوئ، لرې لارې او خپل راتلونکی په نظر کې ونیسئ.

### یوه بله یادونه!

که چېرې تاسې ته څرگنده شوه، چې اولاد موبې لارېتوب ته مخه کړې ده؛ نو هغوی ته سپکې سپورې مه وایاست او وهل ټکول مه ورکوئ؛ ځکه چې په ځای د دې چې دوی اصلاح شي د هغوی په زړونو کې د گناه د جرم اور لا په لمبو شي. په داسې وخت کې تاسې هغوی ته هیڅکله دا مه څرگندوئ، چې گواکې تاسې هغوی په گناه نیولي دي، یا یې په اړه کره معلومات لری.

دا په یاد وساتئ، چې د هغوی داسې کړنې ستاسې د کورني پابند چاپېریال اغېزې او د دوی پروړاندې د دیکتاتوریک چلندونو یوه لویه بېلگه ده. دوی له داسې عادتونو څخه د راگرځولو غوره لاره داده، چې تاسې هغوی دوستان جوړ کړئ، هغوی په کورنیو مسایلو او د نورو ستونزو په اړه په جریان کې واچوئ؛ خو یاد ولری تاسې به په دې وخت کې له خپلې مېرمنې او د کورنۍ له نورو لویانو څخه د واک دا واگې په لاس کې اخلئ، د دې لپاره چې که تاسې ماشومانو ته امتیازات

ورکوي، دوی پکې مداخله ونکړي، چې واپه ماشومان په کورنيو معاملو او ستونزو څه پوهېږي، هغوی تر اوسه خپلې پوزې نشي پاکولې او...

لومړی باید د کورنۍ نورو لویانو ته د ماشومانو پر وړاندې دا احساس ورکړل شي وې د دوی په څېر ماشومان هم په کورنيو معاملاتو کې د خبرتیا او ګډون کولو حق لري، له هغې وروسته باید بیا ماشومان په جریان کې و اچول شي.

### درملنه داسې پېل کړئ!

د درملنې لپاره بنسټیزه خبره داده، چې هغه لارښوونې چې مونږ وړاندې درته کړې دي یا یې اوس درته په ګوته کوو، لومړی باید پر هغو پوره عمل وکړئ. په پېل کې به تاسې ته پابندي مراعات کول ستونزمن وي؛ بلکې ډېر ځلې به شاتګ ته هم اړ شئ. داسې هم کېدای شي، چې په زړه کې درتېره شي، چې پرېږده یې په داسې حالاتو کې څوک دومره زغم لري، چې دارنگ مسولیتونو ته غاړه کېږدي؛ خو نه داسې نه ده پکار، تاسې باید دې ته یو کار ووايست. تاسې باید لومړی خپل ځان، خپله کورنۍ او بیا د ټولني د ټيټې او لوړې طبقې خلک په نظر کې ونیسئ. په هغو خلکو هم نظر واچوئ چې ستاسې په څېر یې ژوند دی، یا یې له تاسې ټيټ ژوند دی او یا هم له تاسې لوړ او ښکلی ژوند لري. له هغې وروسته د درملنې لپاره هڅې پېل کړئ.

مونږ پوهېږو چې اوسنیو حالاتو، جنګونو، ګرانيو، بې کاري او نورو ټولنيزو نيمګړتياوو زموږ او ستاسې ژوند له سختو پرېشانو سره مخ کړی دی، هيڅوک پخپل کار او دنده کې خوښ نه دی. لاسته راوړنې کمې دي او لګښتونه زیات دي، له اوسنیو پرمختلليو حالاتو سره یو ځای تګ ستونزمن دی. ستاسې دا ټولې ستونزې د منلو وړ دي

په داسې حالاتو کې به سپرې څه خوښ و اوسي؛ خو دا هم د منلو او تاييدولو وړ ده، چې آخر مونږ هم د ټولني وگړي يو.

تاسې کله دا فکر کړی، چې ستاسې پر ستونزو او نهيليو ټولنيز حالات څومره خراب شوي؟ نه هيڅکله نه. په ټولنيزو مسايلو باندې په خفگان او نهيلی سره تاسې خپلو ځانونو ته ستونزې پيدا کړې دي. ستاسې په دې تاوان ستاسې ټولني ته هيڅ گټه نه رسېږي، هر سپرې دې يو مثبت فکر ولري او د ټولني پر غړو دې هم خواخوږی وي.

تاسې يوه بله تجربه وکړئ. په ټولنه نظر واچوئ، داسې يو څوک به هم ووينئ، چې له تاسې به ډېر غريب او بې وسه وي؛ خو ډېر خوشاله ژوند به لري. د دې راز په څه کې دی؟ هغوی ښه پوهېږي چې ټولنيزې ستونزې د دې په خفگان نه حل کېږي؛ نو ولې خپلې خوښۍ ترې قربان کړي، دا دولت ولې له لاسه ورکړي.

گورئ! دا هر څه ستاسې په ذهنيت پورې اړه لري. په دې کې د غريبې او مالداري هيڅ خبره نه شته. تاسې هم کواي شئ، چې خپل ځانونه جوړ کړئ. ما پسې راځئ، زه يې لاره درته ښيم؛ خو گورئ د نيمې لارې ملگرتيا به نه کوئ او نهيلی کېږئ به نه.

ارواپوهنه د انساني فطرت دا ځانگړتياوې وار په وار درته په گوته کوي، چې ښه او بد ټول ستاسې په ذهن کې دي. ذهن خپله يو ځواک دی، دا ځواک جوړېدی هم شي او خرابېدی هم شی. دا چې پر تاسې خپل د ذهن دا ځواک پياوړی شوی دی، په دې سبب تاسې د وهم او حقيقت تر مينځ توپير نشی کولی او کوچني او کوچني څيزونه هم درته غټ غټ ښکاري.

## شخصیت څه دی؟

بنسکلا، قیمتي جامې، لوړې زده کړې، بنگلې، واک، رتبه او ځان غوره گڼل په دې شيانو هيڅکله شخصیت نه جوړېږي. شخصیت يو داخلي ځواک دی، يو داسې ځواک چې نور وگړي يې نشي ليدی، خو حس کولی يې شي. که چېرې خوش طبيعته ياست او ستاسې په داخله نړۍ (زړه) کې کرکه وي؛ نو دا ستاسې د خوش طبيعتي ټول خواږه له مينځه وړي.

شخصت او کردار د څلورو عناصرو مرکب دی، کورنۍ اغېزې، د مدرسې اغېزې، د چاپېريال اغېزې او د دې ټولو اغېزو پر وړاندې د انسان خپل غبرگون. که چيرې تاسې ښه دوستان نشئ پېدا کولی، نو د دې دا مانا نه ده چې ښه خلک په نړۍ کې نشته، بلکې ستونزه په تاسو کې ده، ستاسې شخصیت روغ نه دی. د دې اغېزې د انسان په څېره باندې هم وي او د خبرو په اظهار باندې هم.

## شخصیت څنگه بدلېدای شي؟

پخوا به ویل کېدل چې د انسان شخصیت چې په کوم چوکاټ کې خلکو ولیدو او محسوس کړو؛ نو بیا بدلون ستونزمن دی؛ خو اوس د نفسیانو شنونکي دې پایلې ته رسېدلي، چې دا هسې یوه مفروضه ده، انسان کولی شي چې په خپل شخصیت کې بدلون راولي. که چېرې له دې ستونزې سره مخ یاست؛ نو سره له ننه کولی شئ چې خپل شخصیت ته تغیر ورکړئ، تاسې په خپله ټولنه کې دوه درې داسې کسان وگورئ، چې هغوی بڼه شخصیت لري او خلک یې هم پر شخصیت قایله وي؛ تاسې هغوی وڅارئ، چې په هغوی کې کوم داسې مثبت عادتونه دي چې خلک دومره مینه ورسره لري. تاسې ته به ارومرو څرگنده شي، چې دوی ویره ټنډه، خلوص، غوره اخلاق، جرات، پر ځان باور، مینه، همدردی، د نورو خبرې په غور سره اورېدل، له نورو سره مناسبه راسه درشه، تحمل او نورې ځانگړتیاوې لري. تاسې هم کوبښئ وکړئ، چې کرار کرار دا عادات په ځان کې پېدا کړئ بیا وگورئ چې ژوند مو کوم لوري ته ځي.

## له تریاک او نورو نشه یی توکو لاس واخلئ!

که غواړئ چې عمر موزیات شي، تل تندرست او سالم واوسئ؛ نو له نشه یی توکو کارولو څخه لاس واخلئ. زموږ په ټولنه کې زیاتې اروایی ستونزې د نشه توکو د کارولو په پای کې رامینځته کېږي، هغه وگړي چې په لومړیو وختونو کې څه پیسې له ځانه سره لري، لویې لویې نشې پرې وکړي، وروسته یې چې کله صحت له خطر سره مخ شي او پیسې ترې لاړې شي بیا؛ نو غلا، چور او نورو لارو ته مخه کړي. په نړۍ کې د اتومي انرژۍ د پیاوړي کېدو او د درېم نړیوال جنګ په لگېدو سربېره اوس نړیوال دې ته حیران دي، چې څنګه وکړي ترڅو د ټولوژني اتومي وسلې له مینځه یوسي؟ په نتیجه کې گورو، چې بین الملل او مینځنګړې خیریه ادارې ټولې لاس ترزنې ورته ناستې دي. پر دې سربېره اوس نړیوال دې ته فکر وړي دي، چې څنګه وکړي، د نشه یی توکو او قاچاق مخنیوی وکړي. په اکثر وې وژله هېوادونو کې د نشه یی توکو کرونده زیاته کېږي. په دې خاطر چې له نورو حاصلاتو لکه غنم، وریجې، مالوچ او... په نسبت له نشه یی توکو څخه زیاتې

پيسې لاس ته راوړل کېږي .

موږ گورو زياتره د نشه يي توکو تجاران خپله په نشو اخته وي؛ نو که دا تجارت بند شي، څرگنده خبره ده، چې روږدو کسانو ته که د وخت سره نور کاروبار پيدا نه شي، دوی به له ډېرو اقتصادي ستونزو سره مخ وي، دا چې له دې ناولو توکو څخه ځانونه وژغورو، مالي او جسماني زيانونه يې وپېژنو، غواړو چې په لاندې ډول يې زيانونه بيان کړو :

۱. د نشه يي سرې عمر له طبي پلوه لس يا پينځلس کاله کم وي .  
۲. پرته له دې چې پيسې رانه پرې لارې شي، هېڅ جسمي او مالي معاوضه نه را کول کېږي .

۳. قوي نشه کوونکي څيزونه د انسان دفاعي ځواک او ظرفيت کموي، په حافظه کې يې خلل پيدا کوي، د فکر او زده کړې پياوړتيا يې کمزورې کوي .

۴. د زړه سوي، د گېډې پرسوب، درد او په پای کې د قبضيت سبب جوړېږي .

۵. د روږدي کس سرې په پوره ډول هوا نه شي اخيستلای او په پای کې د سږو د پرسوب باعث جوړېږي .

۶. جنسي غوښتنې يې ورو ورو کمېږي او امکان لري، چې بېخي له مينځه لاړې شي .

۷. د نخاعي غدې توموري رنځ چې فشار پکې لوړېږي، رامینځته کېږي .

۸. په بولي جهاز هم بدې اغېزې بندي، د متيازو ضد هورمون افراز کوي، د متيازو کولو احساس چټکوي او د متيازو په فريکونسي کې زياتوالی راولي .

۹. انسان ته څارښت پيدا کوي، زياتره وخت ناروغ لږمۍ کېږي او



تل خولې وي .

۱۰. عمومي کمزوري لري او اشتها يې بالکل نه وي .

پرتله له دې زموږ په پښتنه ټولنه کې روږدي کس ته څوک واده نه ورکوي. چرسي او نشه يې سپری "نه سپری" بولي، په ټولنه کې يې قدر نه وي .

داسې کسان پرتله له دې، چې ټولني ته زيان راوړي، هېڅ بڼېگړه نه شي کولی .

## خپگان (Depression)

### څه شی دی؟

یادونه: د خپگان په اړه د الیکټرونیکه د نساغلي کامران وزیري له تاسې سره شریکوم:

خپگان یوه ډېره عامه ناروغتیا ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه ۱۲۱ میلیونه خلک په دې ناروغۍ اخته دي. د ژور خپگان له امله په نړۍ کې هر کال ۸۵۰۰۰۰ کسان په ځان وژنه لاس پوري کوي. په انگلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال له دې ناروغتیا سره لاس او گریوان وي. د افغانستان د روغتیا وزارت په یو وروستي خبر کې د رواني ناروغیو کچه په هیواد کې ډېره لوړه ښودل شوې چې له هغې جملې څخه خپگان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاونو او ستونځو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپگان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرگون په څیر را څرگندېږي. د بېلګې په توګه په کورنۍ کې د یو گران او نږدې غړي په مړینه خپگان کول د وجود پر ځای غبرگون دی. ځینې وختونه خلک هسې لږ څپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د

نورو ورځينيو ستونځو له امله د مخامختيا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپگان سره مخامخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپگان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شميرل کېږي.

خپگان هلته يوه ناروغتيا بلل کېدلی شي چې د لرلو مهال يې د نورمالې اندازې ډېروي يا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونيسي او يا هم د ځينو نورو ستونځو سبب شي لکه: زښته انديښنه کول (انديښنه کول ډېر مهال د خپگان سره مل وي)، لږ او يا ډېر خوب کول، ډېره ستړتيا احساسول او د هر کار لپاره بې زغمه کېدل.

د خپگان د پېدا کېدلو اصلي عوامل څرگند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپگان سره مخامخ کېدلی شي. کله خپگان د يوې دردونکې حادثې له امله لکه مرگ او ژوبله، د بښمنۍ، کار او يا ټولنيز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنيو ستونځو لکه طلاق او يا هم داسې نورو ستونځو سره نيغه اړيکه لري. همدارنگه کېدلی شي چې په ناڅاپي ډول بې له هيڅ لامله خپگان را مېنځ ته شي. بښخينه د نارينه په پرتله په خپگان ډېرې اخته کېږي او دا هم د بښخو د امېدواری په پای کې او يا هم د ماشوم د زېږدلو وروسته وي. خپگان ډېر وخت په وجود کې د هورمونونو د ټيټېدو او يا جگوالي سره تړاو لري او همداسې خپگان په هغه کسانو کې چې مور يا پلار يې په دې رنځ اخته وي ډېر دی.

د يادونې وړ ده چې نورگڼ شمير عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغتياگانې، د ژوند د لمړنيو اوږتياو نه لرل، په مخدره توکو روږد يوالي، د چاپيريال ککړتيا او ورسره اړوندې ستونځې او همداسې ټولنيزې ستونځې کېدلی شي چې د پرله پسې روحي ستونځو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپگان د پېدا کېدلو

چانس په کراتو ډېروي.

## د خپگان نښې او نښانې:

- ډېری مهال زړه تنگي، خپه مزاجه خوی لرل.
- زړه غوسه کېدل، فکري او فزيکي ناقراري.
- خپلې ظاهري بڼې ته پاملرنه نه کول، ځان پاک نه ساتل.
- د خپگان نښانې په څيره کې رابرسیره کېدل، ژړه غوني کېدل او يا بې علتته ژړل.
- د هغو کارونو او تفريحي څيزونو زړه صبري چې پخوا به يې تری خوند اخیستلی شو.
- خپل ځان ملامته احساسول او يا هم داسي احساس چې ځان ورته د هېڅ کار وړ نه ښکاري.
- ځان د نورو خلکو نه گوښه کول اود ټولنيزو ناستو څخه ډډه کول.
- نارامه بېدېدل (څو ځله د شپې راپاڅېدل او يا هم سهار وخته راپاڅېدل او بيا بيرته خوب نه ورتلل)، وران خوبونه لېدل.
- کله کله د سردرد، د زړه د درباری او يا هم د سينې د دردونو احساس کول
- حافظه او په پاملرنه کې ستونځې.
- د پریکړو نیولو توان نه لرل، بې زړه کېدل او پر خپل ځان ډاډ نه لرل.
- ډوډی ته زړه نه کېدل آن دا چې په پایله کې کېدلی شي، د وزن د کموالي سبب کېدل.
- د جنسي اړیکو نه زړه صبري او د نارینه د فزيکي او جنسي وړتیا کمېدل.

- ډېر منفي فکرونه لرل (آن د ځان وژنې تر پولي پورې)، ژوند بې معنا گڼل او ټولو نورو شيانو ته په منفي بڼه کتل او يا رنگ ورکول.

- ناهيلي کېدل، د بې وسۍ احساس کول، ځان بې ارزښته گڼل، له هر څه زړه توري کېدل او نور...

د خپگان لرونکي ناروغان په ټوليز ډول د پورتنیو نښو څخه دلر تر لږه پنځه يا شپږو نښو لرونکي وي. هر څومره چې د پورتنیو نښو کچه ډېره وي او هر څومره چې دا نښې ځواکمنې وي؛ نو هغومره خپگان ژور دی. ژور خپگان بيا په خپل وارد نورو رواني ناروغيو لامل گرځېدلی شي او يا ورسره جوختې را څرگندېږي. د ژور خپگان لرونکې ناروغ چې غبرگ بل رواني رنځ هم ولري؛ نو بيا د خپگان د پورتنیو نښو تر څنگ کېدلی شي چې په ناسمو او غيرو عادي کړنو لاس پوري کړي او ډېری مهال به په خپلو کړنو ډاډ ونه لري. ان کېدلی شي خپل ځان د ځينو غږونو او يا هم کومې باندني ځواک تر کنترول لاندې وگڼي.

### درملنه:

د یادونې وړ ده چې خپگان یوه رواني ناروغي ده اما لیونتوب نه دی. د خپگان ناروغ سره باید په ډېره خواخوږۍ او پوهاوي چلند وشي. خپگان ډېری مهال په خپله بڼه کېږي او له مینځه ځي که چېرې ژر بڼه نه شي، اوږد شي او يا په ژور خپگان واوړي نو بيا د ډېرو عامو لاندینو سپارښتنو سربیره د درملود خوړلو اړتیا لېدل کېږي چې د ډاکټر د لارښوونې سره سم باید تر سره شي.

کوبښ وکړئ چې بڼه خواره وخورئ. که خوارو ته موزره نه کېږي نو په کراتو د لږ تر لږه یو څه نا څه خوړلو باندې پیل وکړئ ستاسې ځان

ډېرو ويټامينونو ته اړتيا لري چې د هغې په نشتوالي کې ستاسې روغتيايي حالت د لا خړېدو په لور درومي. ورزش وکړئ، که نور څه مو د لاسه نه کېږي نو لږ تر لږه پلي وگرځئ او کوبښ وکړئ چې ځان فعال وساتئ. د سگرټو او چرسو د څکولو او د شرابو د څښلو نه په کلکه ډډه وکړئ.

ښه خوب وکړئ او کوبښ وکړئ چې هره ورځ په يو ټاکلي وخت سره بېده شئ. د دې لپاره چې ښه خوب وکولى شئ؛ نو مخکې د بېدېدو ځان بوخت وساتئ، يا يو کتاب ولولئ يا د تلویزون کوم پروگرام وگورئ او يا هم په ترمو-تودو او بو خپل سراو ځان پريمينځئ.

هيله مند او سئ چې تاسې به ښه کېږئ. خپل زړه ډاډه وساتئ او د بې ځايه اندېښنو لاس پر سر شئ. ښه به دا وي چې فکر وکړئ په څه بڼه ځان د هغو ستونځو يا هغو عواملو چې ستاسو د خپگان لامل گرځېدلي ډاډگيرنه وکولای شئ

په غمونو، اندېښنو او خپگان کې د خپلوانو او يا خپلو ملگرو مرسته وغواړئ، دا به ستاسو د برلاسى ښه وي نه دا چې ځان د خپلو ځانگړتياو لامله د غمونو په سمندر کې ډوب کړئ.

د ځانه ډېرې لورې او بې ځايه غوښتنې او تمې مه لرئ، ټول مهال کوبښ وکړئ چې خپلې پرستني سره سمې پښې وغځوئ. که چيرې د خپگان په اړه مو له پورتنيو مشورو او لارښوونو سره درملنه ونشو نو له ډاکتر نه مرسته وغواړئ.

## خپل ځانونه ولې سپک او حقیر درته ښکاري؟

لومړی باید پردې پوی شی، چې داسې کېدل ټول ستاسې د کوچنیتوب اغېزې دي؛ لکه وړاندې مو چې یادونه وکړه، ستاسې لازمه تربیه نه ده شوې؛ ځکه اوس پخپل ځان کې ډېرې نیمگړتیاوې درته ښکاري. هغه وگړي چې له داسې ستونزو سره مخ دي، لاندې ښې لري:

- هره خبره به زړه نازړه کوي.

- په زړه کې یې نامعلومه وېره پرته وي.

- د ملگرو په مجلسونو او په ټولگي کې د ښوونکي پوښتنو ته ځواب نه شي ویلی.

- د ځان او راتلونکي په اړه سوچونه کوي، مگر په عمل کې یې هیڅ دلاسه نه کېږي.

- له ملگرو او خپلوانو سره یې ناسته پاسته زړه نه غواړي.

- تل یې زړه او ژر پښېمانه کېدونکی وي او په وړه خبره غوسه ورځي.

- کله یې چې ستونزې ډېرې شي؛ نو ځانونه زړه یې زړه کېږي؛

- مگر له مرگه يې ډار هم کېږي.
- د حافظې ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
  - د خپل جنسي ځواک د کمزوري او پياوړتيا په اړه ورسره ډېرې پوښتنې مل وي.
  - پر خپل ځان باور او ارادي ځواک يې له مينځه تللی وي.
  - گوښه نشيني خوند ورکوي او خپل ځان ورته پېټی ښکاري.
- او په پای کې گورو چې د دې ټولو ستونزو د درملنې او نه حل کېدو له امله لومړی له ځانه څخه خوند اخیستنې او بيا نورو ناوړه عملونو ته مخ کړي، چې دا ورته تر ټولو ستونزمنه او بېخايه پرېکړه تمامه شي.
- هغه ځوانان چې ځان ورته حقير يانې سپک ښکاري او يا د گناه کولو احساس بېلا بېلې ناروغۍ ورته پيدا کړي دي. هغوی ته خپلې ناروغۍ لاعلاج ښکاري؛ ځکه چې هغه چاته د خپل زړه راز نه شي ويلی، شرم يې خوله وربنده کړې وي. هغوی کې دا جرات نه وي، چې څوک همرازه ملگری پيدا کړي او د گناه او يوازي توب د گناه اعتراف ورته وکړي او يا له چانه گتوره مشوره واخلي. داسې خلک په پټه د طاقت او ځواکمنتيا د درملو په لټه کې وي. داسې هيڅوک نه وي، چې هغوی ته ووايي، چې دا يوه اروايي عارضه ده، که يوه لوري ته غټه ناروغي ده؛ نو بلې خواته ورته کومه ځانگړې بدني ناروغي نه شو ويلی؛ ځکه چې دا يوه ذهني مفروضه ده، چې درملنه يې خپله د روږدي کس په لاس کې ده.



## خپل ځانونه سپک مه گڼئ !

تاسې چې د خپل ځان په اړه کوم فکر لرئ، هغه دا چې خپل ځان او شخصیت درته ناخیزه بنسکاري داسې هیڅکله فکر مه کوئ. د دې علت دا دی، چې تاسې اوس هم د خپلو جرمونو او گناهونو تر پېټې لاندې کارېه واړه روان یاستئ. هغه گناهونه چې تاسې به یوازیتوب کې کول، تاسې داسې احساس کوئ، چې دهغو خطاگانو او جرمونو پټه هر چاته شته، په دې وجه د خپل ذات په خول یا پوښ کې ننوځئ.

د دې سبب دا هم دی، چې کورنیو ستونزو او بې ځایه پابندیو ستاسې د ورځني ژوند نهیلوی له تاسې جرأت اخیستی دی؛ ځکه درته د ټولني نور وگړي لوړ بنسکاري؛ خو داسې نه ده هیڅوک هم له تاسې پورته نه دي. په دې ځنګل کې هیڅوک زمري نشته او که وي نو تاسې هم

زمریان یاست. ډار او یوازیتوب خوښول مو بې بنسټه دي، خپل سرونه پورته کړئ خوشي مو ځانونه د خپل ذات په خول (پوښ) کې دننه کړي دي، له دې پوښ نه راو وځئ او له نورو سره سیالي پیل کړئ. دا په یاد لرئ، مونږ چې کومه درملنه درته په گوته کوو، دا یوازې کتابي او علمي خبرې نه دي، په دې باندې اروا پوهانو په سلگونه کلونه ازمېښتونه (تجربې) کړې دي. غواړو چې پرله پسې درملنه مو وکړو، په دې کې به ځینې لارښوونې مونږ تاسې ته د مثالونو په ډول وړاندې کوو، راجئ له دې جملې څخه لومړی پر شخصیت وغږېږو.

## زموږ پلرونه ولې ملامته دي؟

پلرونه ځکه ملامت نه دي، چې دوی ټول عمر زموږ لپاره سختې تېرې کړې دي او له دې پرته تر نړيوال زور او زياتي لاندې ځپل شوي دي. دوی بې تر يو ډول ذهني تشنج لاندې گير کړي دي، تل يې دې ته اړ ايستلي دي، چې د خپل زمان په سياسي، توکمي او خپلمينځي جنگونو کې ولوبېږي او دا يې فريضه هم وه، چې بايد کړې يې وای. د دوی اولادونو چې کله هم سر پورته کړی دی د پلار او يا بل مشر سترگو ته يې کتلي دي، مينه او عاطفه يې نه ده پکې تر سترگو شوې، هر وخت يې د دوی په خبرو کې نهيلي او خفگان ليدلی دی.

که په خپل هېواد کې يې د خپلو بچيانو لپاره د يوې خولې ډوډۍ درک نه دی موندلی؛ نو نورو عربي او غربي هېوادونو ته پسې کوچېدلي دي، هر ډول سختۍ يې په ځان وړې دي. خپل لوړ لوړ سرونه يې د خپلو بچيانو د پايښت لپاره د بادارانو په مخکې خم کړي دي او دوی ته يې يو څو روپۍ پيدا کړې دي. تل يې دا فکر کړی دی، چې په کوم لارو د خپلو بچيانو لپاره روزي پيدا کړي؛ مگر بيا يې هم بچيان مطمئن او خوشاله نه دي؛ ځکه چې دوی د ډوډۍ، جامو او درملو وړي نه دي. دوی ته د مينې، عاطفې او دلاسي اړتيا ده.

ستونزه داده، چې له مور و پلار سره يې دومره وخت نه وي، چې دوی ته مينه ورکړي، ځکه چې هغوی د آرام او روزي گټلو په هڅه کې وي. تل

چې ماښام راشي، سترې ستومانه وي، د مينې او دلایې پر ځای پر خپلو ماشومانو ور قهرېږي، بې عزته کوي يې او وهل ټکول ورکوي. په کور کې هېڅوک نشي کولی، چې زړه له خلاصه کومه خبره وکړي يا له مور و پلار سره کومه ستونزه شريکه کړي يا يې د حل لارې چارې د دوی په مرسته و سنجوي. دا خو ډېره لري خبره ده، چې د ښوونځي د د درسونو په اړه ترې وپوښتي، د ښوونځي فيس هم مخامخ نشي ترې غوښتلی. مور چې څه نا څه مهربانه وي او ماشومان په خلاص مټ ورسره ستونزې شريکولی شي، نو د ښوونځي د فيس غوښتنه هم د مور په خوله ترې کوي.

دا چې مور ډېره مهربانه وي، د پلار په نسبت اولاد ته ډېر ناز ورکوي او په ستونزو يې ورسره دردېږي؛ خو برعکس د اولاد په بې لارېتوب کې هم مهمه ونډه لري. له بده مرغه، چې زموږ د ټولني زياتي ميندې نالوستې دي او د اولاد په روزنه کې د پلار په نسبت د مور ونډه ډېره مهمه ده؛ ځکه چې که پلار يې هر څو لوستی يا نالوستی وي، زيات له کوره په بېديا وي. ميندې نشي کولی، چې لازمه تربيه خپل اولاد ته ورکړي.

زيات لوستي ځوانان او نجونې خپل مور و پلار نا امله او ناپوهه گڼي، هغوی نه غواړي، چې د مور و پلار د هغې روپې او چلند تر اغېزې لاندې راشي چې هغوی يې پر خپلو بچيانو پلي کول غواړي. د مثال په ډول تلوزيون، ډش، انټرنېټ او نور د اړيکو ټينگولو عصري وسايل، چې پلرونه يې له فساد خالي نه بولي، زامن او لورگانې يې بايد لومړی دا توکي په سمه توگه وکاروي او دوی ته ډاډ ورکړي، چې د دې څيزونو په ځای کارول ډېرې گټې لري او ډېر څه ترې ترلاسه کېږي.

## په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړئ!

(د موضوع د ورته والي له امله د حزب الله اتل ژباړه له دوی څخه په  
منډې درسره شریکوم)

دا هم د ژوند یو له لویو مشکلاتو ګڼل کېږي، چې ته غواړې له خلکو  
سره اړیکې ټینګې کړې، خو نشې کولای. دا که د یو نوي کار لټه وي، یا  
له پخواني کار تبدیلی وي، یا په منډه کې د لومړي مقام ګټل وي او یا  
هم د ۲۰ کیلو ګرامه وزن کمول وي.

ستاسو چاپیریال د هرڅه ټاکنکی دی.

پوښتنه دلته ده، چې د حل لپاره څه وکړو؟ ستونزه داده چې ۸۰ سلنه  
خلک له خپلو دندو خوښ نه دي.

زموږ او ستاسو چاپیریال ټول په دې رنځ مسموم دی. ددې ستونزو  
زیاتېدو له وجې زموږ او ستاسو ډېری غواړو یوازې او سپېږو. دلته هم  
خبره نه خلاصېږي، بلکې زموږ شاوخوا خلک په دې باور دي، چې موږ  
د خپلو دندو د ترسره کولو وړتیا نه لرو.

په دې دلیل باید په قصدي د خپل چاپیریال شرایطو ته بدلون

ورکړو.

په تېرو څو کلونو کې د ټولنيز ژوند د غښتلي کولو په اړه ډېرې خپرنې شوې دي. هغومره چې مور فکر کوو له نورو سره اړيکي رامینځته کول هم سخت نه دي. لاندې ۱۲ هغه لارې چارې يادې شوې دي، چې په مرسته يې کولای شو، په سمدستي ډول ټولنيزې اړيکي غښتلي کړو او په ټولنه کې خپل ځانگړی مقام خپل کړو.

۱- د ملگرو لټه وکړئ

دا د کار بنسټ دی. د اړيکو د قوي کولو کار پرته له ملگرو او دوستانو امکان نه لري.

کله چې غواړئ چا سره نږدې اړيکي پېدا کړئ، ويونستئ: ((که دا کس زما او يا د کوم بل کس ډېر نږدې راز داره دوست وای، ما بايد ورسره څه ډول چلند کړی وای؟))

تاسو له خپلو نږدې ملگرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملگرو ته لومړيتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې وروئ او هڅه وکړئ له هغوی سره په مشکلاتو کې مرسته وکړئ. د هغه په طبيعت چلند وکړئ.

۲- سملاسي ارزښت او باور ورکړئ

له خلکو سره ملگري کېدل له هغوی سره د ژوند په ستونزو کې مرسته کول دي. هغه که په مسکا وي، که په يونوي وړانديز، يا د يو نوي کتاب په معرفي کولو وي او يا هم ځينې نورې لارې چارې... دا ټول له ملگرو سره د مرستې يوه لاره ده. له هرچا سره د ارزښت او بارو ورکولو موقعې يا چانس په لټه کې اوسئ. سخي او له نورو سره مرسته کوونکي اوسئ.

۳- په دې ځان وپوهوئ چې د ملگرو لپاره مو څه شی مهم دی.

خپږنه وکړئ. هرڅومره مو چې مرسته ځانگړې وي غوره ده. هرڅوک مو چې زړه غواړي ورسره دوستان شي. د هغوی ويېلاگ او يا کتابونه ولولئ، د هغوی د ذوق، کورنۍ، معنوي ارزښتونو او دندې په اړه معلومات راټول کړئ. ټول شيان يوه لوبه ده، د نننۍ ورځې د انلاين او ټولنيزې ميډيا په شتون کې د چا په اړه د معلوماتو نه لرل يوه بهانه ده، چې هېڅکله په دې برخه کې د منلو وړ نه ده.

#### ۴- گډې ځانگړتياوې پېدا کړئ

ټول خلک گډې ځانگړې لري. دا کار د يوې په زړه پورې لارې په ډول غوره کړئ. هرڅومره زړ چې کولای شئ، دا گډ نظر ونه، اندونه او ذوقونه پېدا کړئ. په بنسټونو، پوهنتون، رستوران، بنار او يا ټلويزيوني خپرونې يې پيل کړئ او ورو ورو مو بحث ژورو مسايلو طرف ته بوځئ.

#### ۵- دقت وکړئ!

خلکو ته د يو جذاب شخص په ډول د ځان ښکاره کولو يو ازمون لاره همدا ده چې خپل ځان جذاب وښايست. د نورو په اړه په ټولو څه چې پوهېږئ علاقه څرگنده کړئ، دا کار د دې لپاره نه چې سملاسي ځواب ورکړئ، بلکې دې لپاره چې د هغوی د ذوقې نړۍ پر لور ځانته يوه کړکۍ پرانيږئ. ټول خلک خوبښوي چې په هغوی تېرې شوي تجربې تاسو ته ووايي، په ډېره مينه او علاقه يې وروئ.

#### ۶- خپله علاقه زياته کړئ

بايد جالب په نظر ورشئ. د دې کار لپاره تر ټولو په زړه پورې لاره داده چې د هغه فکر، نظر او ذوق په اړه چې خوبښ مودې، په پام کې ونيسئ، ستاسو علاقه، ذوق او شوق د نورو له خواله تاسو سره د اړيکو نيولو په برخه کې مثبت ټکي دي. هېڅوک نه غواړي له بې تفاوته

خلکو سره دوستي وکړي. دا په يو ارزښتمن کس د بدلېدو لپاره تر ټولو غوره او ښه لاره ده چې له بې تفاوتۍ پرې تبديل شي.

#### ۷- يوازې پخپله تاسو ياست

هڅه مه کوئ لکه د نورو په شان ځان څرگند کړئ. انتقاد منونکي و اوسئ. د ژوند ريښتيني اهداف او داستان مو بيان کړئ. له نورو سره د خپلې ميرمنې، اولادونو او شخصي ستونزو په اړه وغږېږئ، د هوا او طبيعت په اړه خبرې هېڅ ډول اړيکي نه رغوي.

#### ۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

نومونه ياد کړئ. هېڅ شی له اورېدلو غوره ندی او په ځانگړي ډول له هغه چا څخه چې نوي ورسره اشنا شوي ياست. دا چې ((زما څه په ياد نه پاتې کېږي)) د هېڅ عذر په ډول نه منل کېږي. تمرين وکړئ. هماغه شېبه چې د يو چا نوم اورئ له ځان سره يې ياد داشت کړئ. د يادولو لپاره يې په لور او ازله ځان سره تکرار کړئ. پخپل ذهن کې يو بل په زړه پورې نوم يا تصوير ورسره وتړئ. په هر ډول چې کېږي د هغه نوم ياد کړئ، هسې نه چې بله ورځ له مخامخېدو سره مو د هغه نوم له ذهنه ايستلی وي او دا کار د اړيکو سستوالی راولي.

#### ۹- اړيکي رامینځته کوونکی و اوسئ

ډلې له يو بل سره وتړئ. د مختلفو پېښو کوربه و اوسئ. هغه دوستان چې گله دريځونه لري له يو بل سره معرفي کړئ. ستاسو له خوا له دوستانو سره تردې بله لويه ښيگڼه نشته.

#### ۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

يو داسې ژوند ولرئ، چې داستان اورېدل يې د ټولو او په ځانگړي ډول تاسو ته په زړه وي. داسې کارونه ترسره کړئ، چې په عادي ډول يې نه ترسره کوئ. يوازې په يو نوي چاپيريال کې ژوند کول کولای شي



تاسو له داسې نويو دوستانو سره آشنا کړي، چې کله به مو هم اوس په فکر کې نه وي تېر شوي. د نويو ډولو له خلکو سره آشنا شئ. تاسو به ځان وازموي چې ډېر کار کول د پېژندلو لپاره ډېر څه درکولای شي.

### ۱۱- کيسه وکړئ

يو ازې انرژي لرونکي کسان دي، چې خبرې کوي، نه واقعيتونه او پېښې. هر کله مو چې طبعه برابره وه له نورو سره په کيسو مجلس گرم کړئ، دا کار له هغې وروسته پيل کړئ، چې نورې به له تاسو غوښتنه وکړي. د خپل ژوند په زړه پورې خاطرې هم کولای شئ له نوره سره شريکې کړئ، چې هغوی هم ترې خوند او پند واخلي.

### ۱۲- داسې لباس واغونډئ چې د نورو توجه جلب کړي

له دې خبرې زموږ هدف دا نه دی چې تاسو د نورو خلکو خلاف انتخاب وکړئ، بايد يو داسې انتخاب ولرئ چې يو ازې ستاسو ځانگړنه وي او نور مو په همدې ځانگړې وپېژني. د بېلگې په ډول داسې خوله او يا کالي انتخاب کړئ چې له لېدو سره سم د خلکو توجه جلب کړئ.

### ۱۳- منونکي واوسئ.

هېڅ کله له خلکو د مننې يو ډېر وړ چانس هم له لاسه مه ورکوي، په ځانگړې ډول د هغو کسانو چې له تاسو سره يې په يو مهم کار کې مرسته کړې وي. د مننې لپاره هروخت په نويو لارو چارو فکر ولرئ.

### ۱۴- غريبان خپل دوستان وگڼئ، نه دښمنان

که کله يو افاق ته داخلېږئ، يو ناخاپي مو سترگې په يو دوست لگېږي، چې سترگې يې له کلونو تاسو سره آشنا دي، موخه مو ستاسو غريب دوستان دي، د ملگرتيا چانس يې له لاسه مه ورکوي.

### ۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

که کله هم خپل چاپیریال ته متوجه ونه اوسئ او ځینې کسان او شیان درته بې اهمیتته وي، پورته ټولې هڅې مو بې ځایه دي. په ټولنیز ژوند کې د خپل ملګري اهمیت ته نه متوجه کېدل کولای شي هڅې مو په اوبو لاهو کړي. که داسې کېږي، چې په جدي ډول له یو چا سره اړیکې ټینګوو، باید له خپلې ترهغې جدي تګلارې هم ورته تېر شو.

## ۱۲- خپل ځان څرګند کړئ

په کورنۍ او دفتر کې د اړیکو رامینځته کېدل د حافظ غونډاری نه دی چې را برابر به شي. باید له کوره ووځي، له نورو سره اړیکې ټینګې کړي. دا کار کېدای شي د ایمیل او یا ټولنیزې شبکې پر مټ لکه فیسبوک، ټویټر او سکایپ له لارې پیل کړئ. مګر دا یو پیل دی، تر نږدې اړیکو هېڅ هم ډېر مهم ندي. یوازې دا هم مهمه نده چې اړیکې مو باید د ټینګالوژۍ پر مټ وي لکه په موبایل احوال اخیستل او یا زنگ وهل راو هل، بلکې د نږدې اړیکو رامینځته کولو لپاره له دفتره او کوره وتل شرط دي او یو داسې ځای ته ولاړ شئ چې ډېر مهم او په زړه پورې خلک هلته تګ راتګ ولري. دا زموږ شاوخوا خلک دي چې زموږ دنیا جوړوي نه نور څوک.

کولای شئ همدا اوس زموږ خوبونه په اوبو لاهو کړئ. انتخاب سل په سلو کې ستاسو په لاس کې دی. رښتیا همدا شېبه مو شاوخوا څوک دي؟

# داسې خپګان څنګه لېرې کړو، چې ستړيا، تشویش او عصبانیت زېږوي؟

- خپګان او نهیلي کېدل د انسان د کاري فعالیت دکمیدو یوازینی علت دی.

- له یوې شریرې او ژبورې ښځې سره لس ګامه تلل تردې سل ځل ګران دي چې لس میله دیوې ښکلې نازولې معشوقې سره په لاره لاړشئ.  
- ډېرو خلکو خپل کارونه داسې ترسره کړي چې ګویا مینه ورسره لري. دا کار پخپله په تاسو کې دیوې رښتینې عقیدې سبب کېږي، او همدا راز له ستړیا، التهاب او سودامو ژغوري.

## د بېخوبۍ په باب له سودا کولو څنگه ځان وساتو؟

- يو انگرېز ډاکټروايبی:
- د خوب ډېر اغيزمن توليدونکي سببونه چه دکلونو تجربو وروسته ماته څرگند شوي دي، دعاگانې او عبادتونه دي.
- نوله بېخوبۍ نه دخلاصون په خاطر د لارښود ومني.
- ۱: که خوب نه درځي له ځايه پاڅېږئ، مطالعه يا کار وکړئ چي خوب درشي.
- ۲: تراوسه څوک له بېخوبۍ څخه نه دي مړه. په دي باب سودا تر بېخوبۍ تاسوته ډېر زيان رسوي.
- ۳: يوه مناسبه دعا ووايئ.
- ۴: بدن موسست او ازاد کړئ.
- ۵: ورزش وکړئ، دومره ځان سترې کړئ چي ونه شی کولای ويښ پاتې شی.

## په تاسې کې هېڅ ناروغي نشته !

ستاسې هېڅ نه دي خراب شوي، مونږ تاسې ته د طب او نفسياتو د علم په رڼا کې يقين درکوو، چې په تاسې کې هېڅ ستونزه نشته پخپله مو خپل ځانونه د خپل ذات په پوښ کې ننويستلي دي، باندې راو وځئ، نړۍ وگورئ. کوم ډار چې ستاسې په زړه کې دی، هغه وگورئ، پلټه يې وکړئ، تاسې ته به څرگنده شي، چې ددې ډار هېڅ حقيقت نشته. تاسې ته تراوسه هېڅ څرگنده نه ده، چې ډار مو له څه شي څخه دی.

گورئ! کوم خلک چې تاسې ته خوند درکوي، چې راشه درشه ورسره وکړئ، نن زړه وکړئ، هغوی ته نږدې شئ، تاسې ته به څرگنده شي، چې تاسې بېځايه نه غوښتل، چې له دوی سره کېنئ. ټول خلک به وگورئ، چې د همدردې او مینې ارمانجن دي. که هغوی ښه خلک وي،

شاید تاسې ډېر څه ترې زده کړئ او ډېر څه ترې واخلي. پورتنۍ لارښوونې یوازې یو لکچر مه گڼئ، دا ازمايل شوې لارې چارې دي. تاسې باید په ډېر سختۍ سره په دې لارو چارو او لارښوونو عمل وکړئ. دا گولۍ نه دي، چې ترستونې یې تېرې کړئ او آرام ومومئ، بلکې د دې لپاره د یوه قوي پلان او ارادې ځواک اړتیا ده. که مو داسې وکړل، تاسې به وگورئ، چې څنگه د یوه نوي انسان په بڼه راڅرگندېږئ.

د شخصیت د تکمیل لپاره پر ځان باور او ارادې ځواک ډېر اړین دی، ترڅو چې تاسې د خلکو په زړونو کې ځای ونه مومئ، ټولنیز نشئ، اخلاق او کردار مو سم نه کړئ، نو له اروایي او بدني ناروغیو مو خلاصون ستونزمن دی.

تاسې باید تل خنده رویه واوسئ، له خلکو سره اړیکې پراخې کړئ، که تاسې خپله خندا ته زړه نه ښه کوئ؛ ستاسې پر کورنۍ هم د دې اغېزې غورځي. کور کې چې هلکان او نجونې لوبې کوي؛ نو ستاسې په لیدو یو بل ته وایي:

– خاندئ مه، یالوبې مه کوئ او س به پلانی غوسه شي یا به مو ووهي.

دا زهر تاسې هغوی ته هم ورشیندلي، له خپل ځانه سره ټوله کورنۍ ولې په ستونزو او غم کې ښکېلوی.

مونږ ستاسې له ذهني کیفیت ښه خبریو، ستاسې دننه چې کوم زهر راټول شوي دي، هغه تاسې مسکیتوب ته نه پرېږدي او په نورو موهم نه لورېږي، چې وځاندي او خوښ واوسي. تاسې له دنیا او ژوند څخه زړه توري شوي یاستئ. تاسې له هر چا څخه کرکه کوئ؛ مگر مونږ په دې پوهېږو، چې تاسې له دې ستونزو څخه د خلاصون لارې چارې لټوئ.

تاسې لومړی د موسپدلو په ارزښت ځانونه وپوهوئ. پخپل ځان جبر وکړئ؛ خو خنده رویه شی، تاسې پوهېږئ، چې هیڅوک خپل روغ یا ناروغ غاښ اېستل نه غواړي او نه هم د خپتې او پښتورگو عملیاتو ته زړه ښه کوي. منتظر وي چې د غاښ درد یې ورک شي، یا یې ناروغي ورکه شي؛ خو داسې ونشي، غاښ وباسي او عملیات تر سره کړي، که داسې ونکړي ناروغي یې نوره هم زیاتېږي.

همداسې باید تاسې په زوره ځانونه ټولنیز کړئ، باید موسک او خنده رویه واوسئ، که داسې ونکړئ؛ نو پخپل لاس د جوړ کړای شوي دودخ مینځ کې به سوزېږئ.

ځینې خلک به مولیدلي وي، چې له وړې پېښې ستره کیسه جوړه کړي. کور کې که دکوم ماشوم له لاسه پیاله ماته شي؛ نو د کور مشر سخت غوسه وي، خو ورځې د پیالې د ماتېدو داستان نه ختمېږي، ماشوم شېبه شېبه بې عزته کوي او ددې اغېزې په نورې کورنۍ هم غورځي. د یوې پیالې د ماتېدو دومره مالي زیان نه وي، څومره چې نوموړی خپل ځان او کورنۍ ته ذهني او اروايي ستونزې پیدا کړي. داسې سړی د یوې پیالې په سر له ټولې کورنۍ او خپل ځان څخه د ډېرو ورځو خندا او خوبني واخلي.

مونږ او تاسې په خپلو کورونو، دفترونو او کارځایونو کې گورو، چې ځینې وگړي ټوله ورځ کار هم کوي، له خپلو همکارانو، ملگرو او خپلوانو سره راشه درشه، مړی، ژوندی هم کوي او په خپل ژوند کې ځان خوبن محسوسوي؛ خو بالعکس داسې هم گورو، چې ټوله ورځ یې نه پر خپل ځان خوبني او خندا لورېږي او نه بل څوک موسک لیدلی شي. دا دوی یې ښې بېلگې دي. داسې نه ده چې لومړنی خنده رویه انسان هیڅ ستونزې او کورنۍ ستونزې نه لري؛ مگر هغه یې په خوبنۍ

## د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

---

تېروي او دويم يې هم خپل ځان په ستونزو کې راگېردی او هم يې نورو ته ستونزې جوړې کړې دي او هم يې دې کار کومه مثبتېه نتیجه نه ده ورکړې.

دا خوبه تاسې ته څرگنده وي، چې دولت او پيسې چاته خوښي نه وربښي او نه هم رښتيني خوښي په پېسو او محلونو کې ده. دا جوهر ستاسې دننه دی. بل څوک گټه نشي ترې پورته کولی، دا ستاسې خپل ملکیت دی، په تاسې پورې اړه لري، چې په کوم ډول يې کاروئ.



## څنگه موسېدل؟

تاسې سره به پوښتنه پېدا شوې وي، چې څنگه په زوره موسېدل؟ سړی څنگه بې له کومې وجې موسکي وي او بايد وځاندي. نه داسې نه ده، تاسې بايد لږ همت وکړئ، سر له ننه خوش طبيعته او موسک شئ، بڼه لاره داده، چې په گونښې کوټه کې ځانته مخامخ هېنداره (ايينه) کېږدئ، ځان پکې وگورئ او موسکي شئ. تاسې ته به په لومړيو کې دا کار ستونزمن او بې گټې ښکاري، وايئ به چې دا نو څه شول، ځانته هينداره کې گوره او بې له کوم دليله ځانده. نه داسې نه ده، تاسې بايد هره ورځ همدا سې وکړئ، له دې پرته ستاسې بله درملنه نه شوه.

همدا اوس موسک شئ، تاسې به په هينداره کې وگورئ، چې ستاسې شونډې، انگي او ټنډه غوړېدلې ده او څېره مور وښانه شوې ده. دې ته موسېدل وايي، تاسې هره ورځ د موسکيتوب دا تمرين ترسره کړئ، په لومړيو کې به دا کار بې خونده، جبري او غېرطبعي ښکاري، پروا نه کوي، ترسره يې کړئ، په دې پسې مه گرځئ طبيعي دى که غېرطبعي، په لنډ وخت کې به د دې اغېزې وگورئ.

کونښن وکړئ چې په داسې کولو سره خوښي جبري يانې په زوره پيدا کړئ، جبري کار به يو څه ستونزمن وي؛ خو له وخت سره تاسې

عادي او ټولنيز كېږئ. له زړه نه مو د كركي جذبې وشړئ او هر څوك د ځان په څېر غمزده وگڼئ. بنه لاره يې داده، چې د نورو له ستونزو او مسلو سره زړه رابنكون پيدا كړئ. د ځان په څېر هغوى هم درك كړئ. په دې زمان كې هر وگړي له ستونزو او رېږو سره لاس او گريوان دي، هر څوك په دې لټه كې دي، چې څوك يې غږ واوري او د ستونزو په هواري كې ورسره مرسته وكړي.

كه څوك همداسې دردمن له تاسې سره كېږي او د زړه كيسه درته وكړي، بايد د زړه په غوږونو يې واوري، له هغوى پوښتنې وكړئ او ورته متوجه شئ، زړه رابنكون ورسره بنسكاره كړئ. له دې سره به تاسې دوي گټې وكړئ، يو به تاسې د هغه دردمن سړي زړه وگټئ، بله دا چې ستاسې د خپلو ستونزو ترخه به هم ورسره كم شي.

كله چې له كوره راوځئ په لاره كې به هر ډول خلك په مخه درځي، تاسې هغوى ته متوجه شئ، سلام ورته وكړئ، روغې ورسره وكړئ او ورته موسك شئ؛ لكه وړاندې مو چې وويل. په لومړيو كې به دا كار ډېر درته ستونزمن وي؛ مگر كه په دومداره ډول مو دا كار وكړ، شايد ډېرې برياوې لاسته راوړئ.

## خوف (ډار)

### چې تاسې خندېدو ته نه پرېږدي!

کېدای شي چې ستاسې د خنديدو يا موسکيدو هڅه بريالۍ نه وي او ستاسې طبيعت کې بدلون نه وي راغلی، د دې علت ستاسې ناحل شوې ستونزې او تفکرات نه دي؛ بلکې دا يوه ناڅرگنده وېره يا ډاردی، چې تل پر تاسې خپور وي. شايد تاسې دا راسره ونه منئ، چې تاسې له داسې يو ډار سره مخ ياست؛ ځکه چې تاسې په تياره شپه کې زړور له هديرې تېرېږئ، تاسې له بتانو او ديوانو هم نه یرېږئ؛ مگر تاسې خپله تجزيه وکړئ، يا له کوم ارواپوه نه د خپل لاشعور پوښتنه وکړئ؛ نو بيا به درته څرگنده شي، چې ارو مرو تاسې د يوه ناڅرگنده ډار له امله مرژواندي، بې شخصيته، زهير او بې ځواکه ياست، دا چې دا ډار په لاشعور کې پټ وي او تاسې ته يې حقيقت نه څرگندېږي؛ نو ځکه پرته له دې چې دا ډار تاسې وپېژنئ اغېزې يې درياندي کړې دي.

دا ټولې يرې او ډار د کوچنيتوب رېښې دي. کله چې بلوغ ته ورسېږئ؛ نو دا ډار دومره پوخ او ځواکمن شي، چې د انسان په سوچونو او دروان ژوند په فعاليتونو هم اغېزې وښندي. دا ډار تاسې

---

هیڅ پرېکړې ته نه پرېږدي. خپل ذهني توازن برحاله نه شی ساتلی. د دې ډار تر اغېزې لاندې تاسې د چا پر وړاندې جرات نشئ کولی او نه هم په مجلس کې د خپلو خیالاتو اظهار کولی شئ.

لومړی ډار: دا چې خلک ماته ولې مجرم او گنهگار وایي؟

دویم ډار: خلک ما پسې پشې شا ولې خبرې کوي؟

درېم ډار: خدای خبر سبا به څه پېښېږي؟

څلورم ډار: ما چې کومه پرېکړه کړې، خدای مه کړه بېخایه نه وي؟

پنځم ډار: دې ډار ته کوم نوم نشو ورکولی دا یوازې روږدی کس

محسوسوي، په هغه خورېږي؛ مگر بې معنا او ناڅرگند وي او زیان

بې هم ډېروي.

## د ډار حقيقت څه شی دی؟

هيڅ هم نه، هيڅ هم نه، دا يوازې درې توري نه دي، شايد تاسې ته به يې معنا بنسټکاره شي؛ مگر د درې لفظونو د ځواب تر شاد ارواپوهانو د يوې پېړۍ، تجزيې، مشاهدې او تجربې پر تې دي او په دې سره سلا شوي دي، چې د دې خالق د انساني ذهن يوازې يوازې لا شعور دی او بس.

په وروستيو کې څرگنده شوه، چې انساني ذهن يوازې دې بېځايه ډار فلج کړی دی؛ مگر په حقيقت کې هيڅ نشته. د نفسياتو ماهرينو ټولې نړۍ ته وويل چې هر انسان يو صفت او ځانگړتيا لري، پر ځان باور، استقلال او ارادي ځواک؛ مگر د داسې انسانانو شمېر ډېر دی، چې دخپلو ځانگړتيا پر مخ پر وړاندې ځي او يو څه ترسره کوي، داسې کس ته د خپل ځان دننه يو اوزراځي:

نه نه، قدم پورته نه کړې، مخ پر وړاندې لاړ نه شې، خدای مه که داسې ونشي او هغسې ونشي او...

د دې پايله دا وي چې ده پر وړاندې د نهيلۍ ديوالونه ودرېږي او هغه له پر مختگ پاتې شي.

تاسې خپل ځان ته يقين ورکړئ چې تاسې د کوم ډار تر اغېزې لاندې راغلي ياستئ، هغه يوازې بهې بنسټه او بهې مانا ډار دی، دا يوازې يو خيال دی، د دې هيڅ وجود نشته.

## یو بل ډار

خلک به پشې شا خبرې درپسې کوي، ستاسې فکر داسې دی، کیدای شي کوي به یې؛ خو دا ډار ستاسې وهم دی. دا چې تاسې ته ځان خپله مجرم ښکاري. مانا دا چې تاسې سره د جرم حساس شته، په دې وجه له تاسې سره وهم پیدا کېږي چې د خلکو له نظره بد خلک یاست. مونږ تاسې ته د انساني فطرت دا عجیبه ځانگړتیا دریاو، چې هر انسان په وهم کې ښکېل دی، چې د ده په نه شتون کې خلک ده پسې خبرې کوي. د دې وهم تر شا هم د جرم احساس شته دی. ستاسې په خپر هر انسان دخپل ذات په پوښ کې پټ دی، په دوی کې ځینې داسې هم وي، چې یوازې د دې لپاره غیبت شروع کوي، چې خلک د دوی پر خلاف خبرې کوي.

خلک ستاسې خلاف خبرې کوي یانه، پر تاسې دا ډار ورو مرو خور شوی دی، د دې درملنه مونږ په یوه حدیث شریف کې درته ښیو:

رسول اکرم صلی الله علیه و سلم فرمایلي دي ((کوم الفاظ چې تاسې د بل له خولې نه اورېدلې پخپل حق کې خوښوئ، هماغه الفاظ د نورو لپاره هم اورېدل او ویل خوښ کړئ.))

هیڅکله د چا غیبت مه کوئ، که ستاسې په اړه په غیاب کې څوک

خبرې وکړي او تاسې پرې خبر شئ، څومره پرې خفه کېږئ، همداسې بل انسان هم له تاسې په غيبت کولو زړه ماتی کېږي. اسلامي احکامات هم دا وايي چې غيبت کول؛ لکه د مسلمان ورور غوښې خوړل داسې دي.

کله چې تاسې د چا غيبت کوئ؛ نو په دې کې کينه او غوسه دواړه گډ وي، چې د غيبت په گډون تاسې ته د طب او ارواپوهنې له نظره ډېر زیان رسوي. که تاسې په داسې ناسته یا مجلس کې د چا پر خلاف غيبت او خبرې کوئ، چې باوري یاست چې دا خبرې ستاسې حریف ته نه رسېږي، دا بېخایه فکر دی. وايي چې نن سبا د بوالونه هم غوږونه لري او خبرې مو نوموړي کس ته رسوي. کله مو چې خبرې نوموړي کس ته ورسېدې نو ارومرو به هغه هم څه غبرگون ښيي او د هغه خبرې به بېرته تاسې ته رارسېږي، دا جوتنه خبره ده، چې ستاسې او د هغوی په خبرو کې به دومره زهر نه وي څومره چې خبررسوونکي پکې له ځانه گډ کړي وي؛ نو ښکاره خبره ده چې بیا به یې غبرگون هم همدومره ترېځ وي؛ نو ښه خبره داده چې په بل چا پسې خبرې ونکړئ او د نورو غيبت کولو ته ارزښت ورنکړئ. تاسې که ښه خلک یاست؛ هیڅوک هم تاسې پسې خبرې نه شي کولی او که د چا پر وړاندې درېسې خبرې یا غيبت وکړي، ارومرو هغه درنه دفاع کوي او که شخصیت مو خراب وي، شاید د غيبت اورېدونکي هم د هغه خبرې تایید کړي. هغه څه چې اسلام مونږ ته ښودلي دي، که عمل پرې وکړو؛ نو شک نشته چې له دې ټولو ستونزو به مو ځان خوندي ساتلی وي.

## وینتابه !

ماته پته ده چې تاسې پوره او په منظم ډول وینس او بیدار نه یاست، که یې نه منئ، دا کتاب تاسې بند کړئ، قلم او کاغذ راواخلئ او د هغو څیزونو لړلیک ولیکئ، چې ستاسې د دفتر، بنوونځي یا بازار او کور ترمینځ کوم شیان لکه د برېښنا ستنه، ونې، کورونه، غټه ډبره، کوچني دوکانونه او... نور له ځانه سره ولیکئ او سهار چې له کوره یا له بازاره یا دفتر پورې راځئ، وې گورئ تاسې ته به څرگنده شي د پنځوس سلنه شیانو نومونه مو هم نه دي لیکلي، تاسې ته به په لاره کې نوي شیان تر سترگو شي، هغه شیان چې تاسې په شعوري ډول او په خلاصو سترگو وړاندې نه ولیدلي. دا چې تاسې لاره، څلورلارې، سرک او کورنه غلطوئ، دا مو په شعوري ډول په ذهن کې دي. تاسې داسې فکر وکړئ، چې په لومړي ځل د خپل کور پر لور ره ییاست، بیا به خپل وینتابه او بیداري درته څرگنده شي.

په دې ډول د خپل چاپېریال شا وخوا څیزونو او منظرو سره دلچسپي پیدا کړئ؛ نو به پخپله د خپل ذات له خول (پوښ) څخه راو وځئ او دا ستاسې اصل ناروغي ده او پرته له دې ټول عیبونه؛ لکه پر ځان باور (خود اعتمادی) ذهني توازن، ډار، احساس کمتری او له دنیا څخه زړه



چاودون نول ټول د دې نښې دي.

دې ته وايي اعتراف او له حقایقو سره زړه رابښکون. له هر انسان او هر شي سره مینه او زړه رابښکون، دا فکر به تاسې د تېښتې او فرار له ستونزو بچ کړي. په تېښته کې خوند ډېر دی، سړی ځان بې غمه محسوسوي؛ خو داسې نه وي، حقیقت کې داسې کول بې کراري او اضطراب ته پناه ورورل دي. هر زنداني چې له زندانه وتښتي؛ نو هغه هیڅکله هم آرام وخت نشي تېرولی. هره شپبه د بیا نېولو او زنداني کیدو سوچ ورسره وي. همداسې د ژوند د حقایقو او ستونزو څخه تېښته کوونکي هم آرام ژوند نشي تېرولی. خوند او سکون په پرله پسې کوښښ او ټولنیز کېدو کې دی، نه د ژوند له حقایقو او ستونزو څخه په تېښته کې.

## هر سهار داسې پیل کړئ!

دا خو تاسې ته څرگنده ده چې خدای پاک ورځ د کاروبار او ګرځېدو لپاره پیدا کړې ده او شپه یې د آرام لپاره. دېری ځوانان داسې دي، چې تر نیمې شپې یا ان تر سهاره په بې هوډه مجلسونو کې ناست وي، قطبې (پرې) کوي، قمار بازی کوي او یا هم زمونږ د ټولني لوستي وګرې په هندي او انگلیسي فلمونو کتلو بوخت وي. ځینې یې انټرنېټ او فیسبوک ته تر ناوخته پورې ناست وي، هغوی خپلې د آرام لپاره د خدای پاک له لوري ورکړل شوي شپې وژني. سهار بیا داسې خلک چې ځانته څومره دیندار او لمونځ ګوزاره وایي له بستري نشي پورته کېدی. بیا پرې د خپلې دوکانداري، دفتر یا بنوونځي ناوخته وي. داسې کس چې شپه ورځ په اوسط ډول نظر عمر ته شپږ یا اووه ساعته خوب ونلري؛ ممکن اروایي ستونزې ورته پیدا شي.

مونږ او تاسې باید د روزمره ژوند د کارونو، مطالعې او خوب لپاره یو ځانګړی مهالوېش ولرو او د هغه له مخې خپل ژوند پرمخ بوځو. له سهاره به یې پیل کړو.

سهار وختي باید خپل موبایل یا د ساعت زنگ داسې وخت ته برابر کړو، چې لمونځ رانه قضا نشي، ګورئ لمونځ د دین ستنه ده، څوک چې

لمونځ نه کوي، د هغه په هيڅ کار او ژوند کې برکت نه وي. خدای پاک پخپله وايي چې لمونځ تاسې له بدو کارونو منع کوي؛ نو په شپه ورځ کې چې څومره وخت عياشيو، لوبو، انټرنېټ، زده کړو او خوب ته ورکوو، ولې پېنځه وخته مانځه ته يو ساعت وخت ورننکړو، چې هم مو خپل فرض تر سره کړي وي او هم په کار او ژوند کې برکت وي.

سهار کوبښ وکړئ، چې د جمعې مانځه لپاره جومات ته لاړشئ، که مو ونه شو کړای، ځانته خو بې اړو مرو وکړئ، تاسې شرطاً پنځه ورځې په پابندۍ سره د سهار مانځه ته راپورته شئ له هغې وروسته به خپله د مانځه په وخت راپورته کېږئ. له مانځه وروسته اړو مرو تلاوت وکړئ. له تلاوت او ذکر سره مو زړه خلاصېږي او عقیده مو برابرېږي. له دې پرته ذهني سکون درته تر لاسه کېږي. تر دې وروسته له لمر خاته نه وړاندې وخت د سپورت او تمرين لپاره ډېر مناسب وخت دی، نور تاسې پورې اړه لري چې وختي خو به کار ته نه ځئ، که کار مو وختي وي بيا کوبښ وکړئ چې مازديگر سپورت يانې ورزش وکړئ د ورزش لپاره پراخه ميدان يا شين ځای؛ لکه بڼ يا د شنو پټيو خوا وټاکئ، تاسې د يوه شاعر په څېر لطيف احساسه او سئ، هغوی به گورئ چې په روڼ سهار کې د مرغيو چغار، د بلبلا نو پر کيفه او ازونه، د گلونو خوږې وږمې، بڼايسته شمال، سورد شفق رنگ او د لمر راختلو ښکلی منظر په کوم ډول په خپلو شعرونو کې انځوروي. د فطرت دا منظرې او ښکلا بايد له شاعر پرته نور خلک هم درک او خوبښ کړي.

کوبښ وکړئ چې سهار په نهاره ورزش تر سره کړئ، که ممکن و، ځانگړې جامې يا پتلون ورته واغونډئ. که غواړئ چې سپورت درته لا په زړه پورې او ښه تمام شي کوبښ وکړئ، چې ښه ژمن ملگري درسره پېدا کړئ او مناسبه هم داده، چې له ملگرو سره يو ځای لوبه يا ورزش

او عادي حرکتونه ترسره کړي.

څه مهال چې له ورزشه کور ته راستانه شئ، لږ ځان دمه کړئ، که تېري  
ياست وار د واره ډېرې اوبه يا نور مشروبات مه څکئ، چې تاوان درته  
کوي. کله چې دمه شئ په کرار کرار اوبه، شېډي يا د لېمو شربت وڅکئ.  
په اوبو يا شربت څکلو پسې سمدلاسه چای يا ډوډۍ مه خورئ،  
همداسې کوبښښ وکړئ کله چې خولې ياست مه لامبئ، چې دا هم بدن  
ته زيان رسوي.

زه يوه مشوره درکوم، خو ژمنه وکړئ چې دا به راسره منئ. تاسې  
بايد سره ننه سپورت پېل کړئ، ځينې خلک چې عمر ونه يې ډېروي په  
دې شرمېږي، چې په سرک يا بن کې منډه ووهي يا کومه لوبه وکړي. دې  
کې د شرم څه خبره ده، هو که عمر ونه مو تر پنځوسو کلونو زيات وي او  
مناسبه نه درته ښکاري چې منډه ووهئ، پروا نه کوي، پياډه تېزه تگ  
کوئ که تاسې هره ورځ يا کم تر کمه په اونۍ کې درې يا څلور ورځې  
ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به له ډېرو ناروغيو  
خوندي پاتې شئ.

د څېړنوله مخې نن سبا په نړۍ کې تر ټولو زياتې خورېدونکې  
ناروغۍ د زيات وزن، معده، شکر، لوړ فشار او روماتيزم دي، که  
تاسې غواړئ چې تندرست واوسئ، لومړی کوبښښ وکړئ چې زيات  
وزن له مينځه يوسئ؛ ځکه چې د همدې له امله انسان ته شکر، فشار، د  
وينې غوړ او نورې ناروغۍ پيدا کېږي.

وړاندې مونږ د هرې ورځې د تقسيم اوقات يا مهالو پش خبره کوله،  
بڼه راځو تر سپورت وروسته د ورځې نورو کارونو ته. کله مو چې ورزش  
وکړو، دمه مو وکړه، چای او ناشته مو وکړه، غسل مو وکړو، پاکې  
جامې مو واغوستې د خپل دفتر، کارځای، کارخانې او دوکان پر لوري

و خوځېږئ، کوبښښ وکړئ چې پاتې ورځ مو هم په همدې ترتيب سره ټول وختونه ووېشئ. د غرمۍ او ماښامۍ خورلو لپاره خپل وخت، د راتلونکو نورو څلورو لمونځونو لپاره خپل وخت، د تلو بزيون ليدو لپاره خپل وخت، له ملگرو سره د بندار لپاره خپل وخت او همدارنگه له خپلې کورنۍ او ماشومانو سره د کښاستو لپاره خپل يو مناسب وخت وټاکئ. د شپې مهال کوبښښ وکړئ، چې بېخي کم خوراک وکړئ يا يې هيڅ ونکړئ؛ ځکه چې د شپې انسان پريوزي او ډوډۍ په تکليف هاضمه کېږي. د شپې ترناوخت پورې هيڅکله مه کېنئ؛ ځکه چې بيا سهار وختي نشئ پورته کېدئ.

که تاسې د ژوند ورځنيو چارو ته يو معقول مهالوېش وټاکئ؛ زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هيڅکله له اروايي او بدني ناروغيو سره مخ نشئ، باندنۍ نړۍ او خلک چې نن سبا په سپورټمي او نورو ستورو کې گرځي، هغوی له مونږ او تاسې بڼه ځوانان نه دي؛ بلکې هغوی تل د وخت قدر کړی دی، بېخايه يې وخت نه دی تېر کړی، شپه ورځ يې کار کړی دی ځکه اوس دې مقام ته رسېدلې دي.

## مذهب او عقيدوي اړخ يې!

نن سبا د ځوانانو د بدني کمزوري، اروايي ناروغيو او مذهبي جنجالونو مهمه وجه داده چې دوی د عبادت او دعاليه اهميت او بڼېگړې هېرې کړې دي، هغوی مذهب يو وروستو پاتې شى گڼي. د دې يوه وجه دا هم ده، چې په جوماتونو کې نيمه لوستي مذهبي ملايان خپل ځانونه د مذهب اجاره دار گڼي. هغوی مذهب او د معاصر زمان غوښتنې سره هم آهنگه نشوې کړای او نه هم شعوري داسې کول غواړي. که څه هم اسلام د هر زمان مذهب دی؛ مگر ملا صاحبانو روشن خيال کيدو ته تر اوسه پرېښود؛ ځکه چې بيا د دوی روزي له خطر سره متوجه کېږي.

حقيقت دادی چې اکثره ملايان له مذهبي زده کړو بې برخې دي، له حديث، فقهې او ټولنيزو علومو پوره خبر نه وي. بس يوازې يې يو څو سورتونه ياد وي؛ نور نو د جمعې د مانځه خطبه هم له کتابه وايي، تکراري مسلې کوي، په خبرو او ويناوو کې يې تاثير، خلوص او جوش نه وي. خلک د ځان پر لوري نشي راماتولی او نه يې متاثره کولی شي. هغوی چې کوم وعظ او نصيحت پر ممبر کوي او دلايل وړاندې کوي. هغه د روښانه دماغه خلکو لپاره د منلو وړ نه وي. همدا وجه، چې ځوانان له مذهب څخه منحرف شوي دي.

ملا صاحبان وايي چې انسان سپورمۍ او نورو سپارو ته هيڅکله نشي ختلی، که چا دا خبره ومنله هغه کافر کېږي، دا چې زمونږ او ستاسې د ساينس په کتابونو کې له اووم ټولگي څخه د انسان د سپورمۍ او نورو سپارو ته د ختلو کيسې کېږي، زمونږ ماشومان او ځوانان يې په يو ډول ذهني کشمکش او اضطراب کې رانېکېل کړي دي. اوس دوی حيران دي چې د کلي د ملا صاحب خبره ومني او که د ساينس او تخنيک؟ همدا وجه ده چې ډېری ځوانان مذهب ته د شک په سترگه گوري.

په حقيقت کې ځوانان له مذهب څخه نه دي پردي شوي، بلکې دغو خلکو له ځوانانو پردي کړی دی. له مذهب څخه بېگانه کېدل او اړيکې نه لرلو پایله داده، چې ډېری ځوانانو پردي کولتور ته مخه کړې ده. نه داسې هيڅکله نه دي پکار. مذهب او دين د چا ملکيت نشي کېدی، مونږ او تاسې ټول د اسلام او مذهب ساتونکي يو، څوک چې له مذهب څخه وځي، گواکې له دين څخه وځي، مذهب بايد په يوې کوچنۍ ډلگۍ پورې ونه تړو او نه ترې سرغړونه وکړو.

لکه وړاندې مو چې يادونه وکړه، انساني ذهن کې ډېر زور دی، ذهن دی چې انسان جوړوي او انسان خرابوي. ستاسې ذهنونو پر تاسې يرغل کړی دی او ستاسې ځانگړتياوې يې په يرغمل کړې دي. دې ته د لا شعور ذهن يرغمل وايي. دا چې لا شعور ذهن څه شی دی، دا مو هم وړاندې درته ثابته کړې ده. بس چې هر څه دي تاسې داسې فکر وکړئ، چې ذهن لاندې کړي ياست، که زړه مو وي چې خيالونه او فکرونه مو تعميري بڼه ولري ددې بڼه لاره داده، چې مذهب او اسلام ته مخه کړئ او په اسلامي احکاماتو عمل وکړئ.

زه درته يوه وظيفه بنيم، ډېره آسانه ده، هر سهار او ماسخوتن له

لمانځه وروسته د گوتو په بندونو سل ځلې يا حې يا قيوم ووايي، ددې گټه به هغه وخت درته ثابته شي، چې يوازې په دې وخت کې خدای پاک د ځان پر وړاندې محسوس کړي، د دنيا خيال له ذهنه وباسي. په لومړيو کې ممکن درته زړه تنگي پيدا کړي؛ خو د وخت په تېرېدو سره به خپله درته څرگنده شي، چې څومره گټه يې درته کړې ده. دا وظيفه جاري وساتي او قضا کوئ يې مه.



## زړه تنگي او درملنه يې !

زړه تنگي له آره د اروايي نيمگړتيا لاشعوري اظهار دی، که د ارواپوهنې له مخې ووايو؛ نو زړه تنگي د انسان خپله نيمگړتيا او گناه ده، که تاسې راسره دا نه منئ؛ نو وگورئ هغه کسان چې له کتاب، مطالعې يا کوم بل بوختوونکي کار څخه تنگېږي، داسې کسان هم شته چې له دې شيانو نه تنگېږي؛ بلکې خوند او گټه ترې اخلي.

زه غواړم چې يوه په زړه پورې نسخه درته وښيم. که غواړئ، چې له زړه تنگي او اروايي ستونزو خلاصون ومومئ؛ نو ارو مرو درته څه بوختيا پيدا کړئ. دا اړينه نه ده چې ستاسې دې اقتصادي ستونزې حل وي؛ نو کار کولو ته اړتيا نشته، دا خبره د منلو وړ نه ده، نن سبا په نړۍ کې زيات هغه وگړي له ذهني او اروايي ناروغيو سره مخ دي، چې زياتې پيسې لري. وجه يې داده چې دوی عصري او غوړ خوراکونه کوي او کار يا پلي مزل نه کوي؛ ځکه ورته بېلابېلې بدني او اروايي ناروغۍ پيدا کېږي. که تاسې په درس، مطالعې، دوکان، ورزش يا بل کوم دفتري کار کې بوخت ياست؛ نو زړه تنگي بېخايه فکرونه او نورې ستونزې نه درته پيدا کېږي، که د کار په جريان کې زړه تنگي درته رامخې ته کېږي، بايد يو غوره کتاب، مجله يا ورځپاڼه مطالعه کړئ. له ملگرو سره بنډار

و کړئ، خپلو خپلوانو کره ورشئ، نیمگړي کورني او شخصي کارونه مو ترسره کړئ.

ځینې خلک ډېر خسته کن او زړه تنگي وي، خپله خويې دا حال وي، چې نه په کور کې ماشومان او مېرمن ښه ورځ ترې گوري او نه هم بيدیا د کلي او جومات خلک. هغوی که د واده یا خوښۍ بندار ته هم ورشي، د خپل زړه چاودون، خستگي او نهيلي کيسې به کوي. د هغو خلکو چې پر شونډو ويې خندا خرخېږي، غواړي له هغوی هم خندا او خوښي واخلي. داسې خلکو ته که خدای ډېرې پيسې ورکړي او ستونزې يې حل شي؛ نو بيا يې هم په داسې حالاتو کې شکر او د خوښۍ اظهار ته خوله نه جوړېږي. داسې خلک تل شکسته، مات، نهيلي او غمجن وي. هغه څوک چې خنده رویه، موسکي او ټولنيز وي؛ هغوی هيڅکله ستونزو او مشکلاتو ته نه تسليمېږي او پکار هم داسې ده. ژوند جوړ له همدې ماتو او بريو څخه دی، ډېر کم خلک غواړي چې د بل د ژوند په جوړولو کې مثبت رول ولوبوي. که څوک خپل خپلوان مو وي، يو ځل به په مړي ژوندي کې لاس درکړي او مرسته به در سره وکړي؛ خو که مجبور او بې وسه يې وليدئ بيا ترې د مرستې او پور امېد مه لرئ.

زمونږ د ټولني په زياتو وگړو کې يوه بله نیمگړتيا دا هم ده، چې پور (قرض) له چانه واخلي، په سلو کې به شل داسې نه وي، چې پخپل ټاکلي وخت يې بېرته درکړي. په دوی کې څلوېښت سلنه داسې دي، چې ښه يې له وسه کېږي چې خپل امانت ورکړي؛ خو زړه يې نه غواړي.

گورئ! داسې هيڅکله مه کوئ، هغه چا چې يو ځل يې اعتبار او باور له لاسه ورکړی دی، هغوی بيا په ډېرې ژمنتيا هم بېرته لاسته نه دی راوړي. هيڅکله امانت مه خيانتوئ او وعده مه ماتوئ، دا عادت سره له نن په ځان کې پيدا کړئ. تاسې ته به په ډېرو ځايونو کې خپل ملگري او

خپلوان بې وعدې شوي وي، ستاسې به خومره زړه مات شوی وي، داسې بل انسان هم درد پېري. په قران کریم کې خو ځایه خدای پاک د امانت او وعدې په اړه ویلي وي، چې ((او په وعده وفا وکړئ، بې شکه د وعدې په اړه له تاسې پوښتنه کېږي.))

څوک چې وعدې، امانت، ملگرو او ټولني ته ژمنتیا ونلري، هغوی د زمکې په سرد خاشاکو ارزښت هم نه لري. د غوره اخلاقو تر څنګ ژمنتیا هم دانسانیت غوښتنه ده، د غوره اخلاقو او ژمنتیا جوهر چې خدای پاک په هر چا لورولي دي، هغوی په ټولنه کې ډېر لوړ خلک دي. د خلکو په نزد هم د ډېر احترام وړ وي او د خدای پاک په نزد هم

## راځئ! چې له خپلو ستونزو خوند واخلو!

تاسې ته به دا خبره او پرېکړه ډېره بې ځايه او له فکر څخه لرې  
ښکاري، چې له ستونزو او ستړياوو څخه څنگه خوند اخیستل کېږي.  
په اور او بې جوش کېږي، کلکېږي نه، سمه ده تاسې ښه وایاست؛ مګر د  
خوښۍ تر لاسه کولو لپاره مونږ دا نه وایو، چې تاسې پخپلو ستونزو او  
مسایلو سترګې پټې کړئ او په زوره ځان خوښ وساتئ. دې ته تېښته یا  
فرار وایي، زمونږ موخه داده، چې تر څو پورې تاسې ژوندی یاست،  
ستونزې او ستړياوې به ارو مرو گالی، داد ژوند غوښتنه ده، له دې څخه  
په تېښته کولو کې سکون نه تر لاسه کېږي. باید مقاومت ورسره وکړئ،  
لومړی یې تجزیه او شننه وکړئ او بیا یې د حل سوچ وکړئ؛ لکه څرنگه

چې د روزمره کارونو لپاره پلان جوړوئ، په همدې ډول د خپلو ستونزو د هواري لپاره هم یو پلان جوړ کړئ.

که تاسې په دې فکر کې یاست، چې ستاسې ملگرو، خپلوانو او همزولو پخوا هیڅ نه درلودل او س یې څنگه خو منزله کورونه دي او ستاسې هیڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعمیرې سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري، محنت او خواري به یې کړي وي، پردی، مزدوري به یې کړي وي او بیا به یې د ژوند د جوړولو فکر کړي وي او یا کېدای شي په تریاکو، قچاق او نورو لارو یې پیسې لاسته راوړي وي؛ خو زه تاسې ته یقین درکوم، چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پیسې لري دومره اروایي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي، چې ډېر به مطمین او آرام ژوند تېروي، هغو د ژوند د تېرولو او پیسو خرچ کولو په هنر پوهېږي. هم یې پر خپل ځان خوري، هم یې ښه کور جوړ کړی دی، هم پر خپلو بچیانو زده کړې کوي، هم خپل خپلوان پالي او هم له غریبانو سره مرسته کوي.

خدای پاک وایي چې څه ډول تاسې زما په اړه سوچ کوئ، زه هماغسې یم، تاسې هم همت وکړئ، عقیده او فکر مو برابر کړئ، له نیت بدې او بخل څخه لرې گرځئ، دنیا او علمیت د هیچا میراث نه دی، هر څوک چې محنت وکړي ترلاسه کولی یې شي. له عقیدې، فکر او نیت سر بېره مو یو بل شي ته هم فکر وي، چې ستاسې د ژوند په جوړولو کې د شخصیت او کردار رول هم ډېر مهم دی. څوک چې غوره شخصیت او مثبت کردار نلري، هغوی په ټولنه کې داسې وي، لکه د اوبو پر سر څگ. د ماشومتوب خوبونه مه وینئ، خپل تېر زمان ته مه ستنېږئ؛

بلکې حال او راتلونکې مو به نظر کې ونیسئ. تاسې له خپلو ځانگړتیاوو خبر نه یاست، تاسې تر هغه ځایه نه گورئ، چې تر کومه ځایه مو نظر کار کوي، تاسې په خپلو غوږونو هومره نه اورئ، څومره چې د اورېدو توان لرئ؛ ځکه چې تاسې په لاشعوري ډول غواړئ چې ماشومان شئ، د مور په غېږه کې پټ شئ او پلار مو باید تر گوتو ونیسي او بازار ته مو بوزي. اړوپوهنه تاسې ته ستاسې مسولیتونه او ستاسې بالغ کېدل درنښي، په هغې عمل وکړئ او خپل راتلونکې مو جوړ کړئ.

پای

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**